น้อมนำ

โดย **พระอาจารย์ชยสาโร**

น้อมนำ

โดย พระอาจารย์ชยสาโร



น้อมนำ

โดย **พระอาจารย์ชยสาโร**

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการด้วยศรัทธาของญาติโยม
หากท่านไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือนี้แล้ว
โปรดมอบให้กับผู้อื่นที่จะได้ใช้ จะเป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่ง



น้อมนำ

โดย **พระอาจารย์ชยสาโร**

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๗๙๓๐-๑๐-๗

มูลนิธิปัญญาประทีป
๑๐๒๓/๔๗ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑ สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔
www.jayasaro.panyaprateep.org

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๐ **จำนวน** ๕,๐๐๐ เล่ม

เรียบเรียงและตรวจทานต้นฉบับ ศรีวรา อิสสระ

ออกแบบปก ครูบาตุลย์ ผาสุโก

ศิลปกรรม ปริญญา ปฐวินทรานนท์

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐

ดำเนินการพิมพ์ บริษัท คิว พริ้นท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒

คำนำ

การน้อมนำ คือกิริยาที่มีทั้งน้อมทั้งนำ

น้อม สะท้อนความถ่อมตัว

นำ สะท้อนความริเริ่มในการทำสิ่งดีงามด้วยจิตศรัทธา

หนังสือ น้อมนำ นี้ อาตมายินดีอนุญาตให้ผู้จัดพิมพ์แจกเป็นธรรมทานในโอกาสที่ผู้นิยมอ่าน น้อมนำ คนหนึ่ง คือ คุณนงนภ เพ็ญชาติ จะมีอายุครบ 86ปี ในวันที่ 18 สิงหาคม 2560

อาตมาขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของคณะจัดพิมพ์ และขออวยพรให้คุณนงนภ รวมทั้งทุกคนที่มีส่วนในการพิมพ์หนังสือนี้ และพร้อมด้วยผู้อ่านทั้งหลาย จงสามารถน้อมนำธรรมะ คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ไว้เป็นที่พึ่งในจิตใจของตนเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข ตลอดกาลนาน เทอญ.

พระอาจารย์ ชยสาโร

สารบัญ



รู้จักบุญ รู้จักพอ

วันนี้วันที่ ๑๘ สิงหาคม เป็นงานประจำปีที่เรามาร่วมกันอวยพรเจ้าของบ้านบุญ เจ้าของบ้านพอ เป็นผู้มีบุญคุณอย่างมากทีเดียวต่อตัวอาตมาเอง และต่อพวกเราทุกคนที่ได้มีโอกาสเข้าไปปฏิบัติธรรมที่บ้านบุญและบ้านพอ การฉลองวันเกิดเป็นโอกาสที่เราได้ปฏิบัติธรรมด้วยการทำวัตรสวดมนต์ นั่งสมาธิ และฟังธรรมะ กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งที่การชำระจิตใจ หัวใจของการภาวนาก็อยู่ตรงนี้ ที่เรามุ่งมั่นในการฝึกจิตในการเรียนรู้วิธีบริหารจิตใจของตน

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า กรรม คือการกระทำด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ซึ่งประกอบด้วยเจตนา พระพุทธองค์ทรงย้ำทรงเน้นว่ากรรมอยู่ที่เจตนา การกระทำอันใดที่เราไม่ตั้งใจทำ ไม่ตั้งใจพูดก็ไม่ถือว่าเป็นกรรม อย่าง *กรรมดี* หรือ *กรรมชั่ว* จะอยู่ที่เจตนาเป็นใหญ่ เพราะฉะนั้นผู้ที่ต้องการชีวิตที่ดีงามก็จำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้เจตนาของตน ไม่ใช่เรียนรู้เป็นทฤษฎีแบบอภิธรรม แต่เรียนรู้ในเรียลไทม์ (real-time) ในปัจจุบัน

อาตมาพูดบ่อย ๆ ว่า การอยู่ในปัจจุบัน ไม่ใช่เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม แต่เป็นเงื่อนไขของการปฏิบัติธรรม เพราะการปฏิบัติธรรมต้องอยู่ในปัจจุบัน การอยู่ในปัจจุบันเป็นเงื่อนไขเพราะเราสามารถเห็นเจตนา เจตนาที่เกิดขึ้นดับไป เจตนาจะทำ เจตนาจะพูด เจตนาจะปรุงแต่ง จะยินดียินร้ายกับความคิดที่ผุดขึ้นมาในสมอง

เมื่อมีสติรู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน เราก็เห็นธรรม การเห็นธรรมหมายถึงเห็นกุศลธรรมเห็นอกุศลธรรม สามารถแยกแยะ ท่านใช้

คำว่า เลือกเฟ้น ว่าธรรมข้อไหนควรจะปล่อยวาง ธรรมข้อไหนควรจะปรารภ และควรจะทำตามด้วยสติด้วยปัญญา

ฉะนั้นเราจะรู้ความหมายของคำว่า บุญ บาป กุศล หรือ อกุศล จะรู้ว่าคำว่า เจตนา หมายถึงอะไร ก็ด้วยการปฏิบัติธรรม ด้วยการฝึกน้อมจิตเข้ามาอยู่ในปัจจุบัน ต้องช่างสังเกต ที่วัดป่าเช่นวัดป่าพงในสมัยก่อนเมื่อพวกเราไปอยู่กันใหม่ ๆ ในสมัยนั้นไม่มีพระพี่เลี้ยงพระบวชใหม่จึงเหมือนถูกทอดทิ้ง เข้าไปอยู่ในวัดป่าพง ไม่มีใครสนใจ หลายคนอยู่ได้แค่ไม่กี่วันก็กลับบ้านเลย ไม่รู้จะทำอะไร ไม่มีใครบอก ไม่มีใครสนใจ ไม่มีใครสอนอะไรเลย น่าน้อยใจ น่าเสียใจ หากที่จริงแล้ว นั่นเป็นนโยบายของหลวงพ่อชา ไม่ใช่ว่าท่านไม่สนใจ ท่านดูเราตลอด ท่านอยากจะดูว่าเราอดทนไหม เราศรัทธาจริงไหม เราฉลาดพอที่จะสังเกตว่าคนมาใหม่ต้องทำอะไรบ้าง ท่านจะดูเราอยู่ตลอด

พอเวลาผ่านไป ๓-๔ วัน ท่านจะเริ่มสั่งสอน แต่ต้องให้เราลำบากเสียก่อน ท่านบอกว่าอยากจะรู้จักนิสัยใจคอของคนมาใหม่

วิธีที่เร็วที่สุดง่ายที่สุดคือให้เขาลำบาก จะได้เห็นความตั้งใจ ความเข้มแข็ง ความอดทนได้ง่าย ๆ เราเองก็จะได้เห็นความสำคัญของความรอบรู้ในการสังเกตคนรอบข้าง แม้จะไปอยู่ใหม่ ๆ เราก็ยังสามารถเห็นได้ว่า โอ้... องค์นั้นเรียบร้อย องค์นั้นน่าจะเป็นตัวอย่างแก่เราได้ แต่องค์นี้ดูไม่เรียบร้อยเลย แสดงว่าเราก็ไม่ควรจะทำอย่างนั้น ไม่ควรจะพูดอย่างนั้น เราก็เรียนรู้โดยอาศัยความช่างสังเกต

การปฏิบัติด้านในหรือด้านจิตใจก็เช่นเดียวกัน สำคัญที่สุดที่เราคอยสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เพราะเป็นข้อมูลสำหรับความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ตั้งแต่เรื่องว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เราดูนอกตัวเรา เห็นว่าคนนั้นเขาทำไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ เขายังร่ำรวยได้ ยังมีอำนาจในบ้านเมืองได้ เป็นอะไร ๆ ได้ ทำให้เกิดความสับสนในเรื่องกฎแห่งกรรม แต่เมื่อเราดูด้านใน เห็นว่าเมื่อมีเจตนาที่ประกอบด้วยคุณงามความดี เจตนาที่ไม่มีโลภ ไม่มีโกรธ ไม่มีหลง จิตใจของเราสูงขึ้นทันที เมื่อเราคิดว่าเรามีเจตนาจะทำ จะพูด จะคิด ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง เราก็รู้สึกได้เลยว่าจิตใจ

เศร้าหมองทันที คุณภาพของจิตใจลดน้อยลง เราจะรู้ว่านี่แหละคือการเบียดเบียนตน เรื่องการเบียดเบียนผู้อื่นมักเข้าใจกัน แต่การเบียดเบียนตนเป็นอย่างไรเล่า ไม่ใช่แค่การอดนอนอดข้าวเย็นจะเป็นการเบียดเบียนตนนะ คำว่า เบียดเบียนตน คือการปล่อยให้กิเลสครอบงำจิตใจ

เมื่อเราเฝ้าสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในกายในใจอย่างสม่ำเสมอ เราก็จะเห็นชัดเลยว่าเวลาเราไม่ระวังในการแสดงออก ในการพูดคุย ย่อมมีอารมณ์อยู่แล้ว จิตใจก็เศร้าหมอง สิ่งที่เป็นอันตรายที่สุดสำหรับผู้มีอารมณ์ เช่น ความโกรธแค้น เป็นต้น คือการเจอเพื่อนหรือคนที่มีอารมณ์เดียวกัน ต่างฝ่ายต่างเติมอารมณ์ซึ่งกันและกัน แม้คนที่เคยเป็นกัลยาณมิตรต่อกันก็กลายเป็นปาปมิตรต่อกันได้ในเวลานั้น คือไม่ใช่ว่าเราสามารถชี้ได้ว่าคนนั้นเป็นกัลยาณมิตร คนนี้เป็นปาปมิตร เพราะคนเราเป็นได้ทั้ง ๒ อย่าง เป็นได้ทั้งกัลยาณมิตรทั้งปาปมิตร

หากว่าเราโกรธใครสักคนแล้วอยากจะระบาย เราก็ระบายกับเพื่อน แล้วเพื่อนคนนั้นก็เกิดโกรธตามเรา ในกรณีเช่นนี้ ณ เวลานั้น เราก็เป็นปาปมิตร เพราะได้พูดได้ทำอะไรให้จิตใจของเพื่อนหยาบลง จิตใจของเราที่เป็นบาปอยู่แล้ว ได้แผ่บาปออกไปสู่คนรอบข้าง จึงเรียกว่าเป็นปาปมิตร ในขณะเดียวกันถ้าจิตใจของเรางดงาม มีคุณงามความดีเกิดขึ้น แล้วแบ่งปันให้กับคนอื่น เราก็เป็นกัลยาณมิตร เมื่อจิตใจของเราใส คนเข้าใกล้สัมผัสได้ เขาก็รู้สึกทันทีว่าจิตใจเขาเย็นลง อยากอยู่ด้วยนาน ๆ รู้สึกมีความสุข เพราะพบคนนี้ทีไร ความฟุ้งซ่านวุ่นวายอะไรต่าง ๆ รู้สึกจะลดลง

เราจึงได้เห็นความสัมพันธ์ระหว่าง *การกระทำ การแสดงออก การพูด* กับ *อารมณ์* เห็นความสัมพันธ์ระหว่าง *การแสดงออกของเรา* กับ *บรรยากาศรอบข้าง* ถ้าเราเป็นคนร้อนแล้วก็มีการแสดงออกแบบร้อน ๆ เราก็ดึงดูดคนร้อน ๆ เข้ามาใกล้ชิด ถ้าหากว่าเราเป็นคนเย็น มันก็มีความดึงดูด มีเสน่ห์...เสน่ห์เย็นไม่ใช่เสน่ห์ร้อน เสน่ห์เย็น ๆ ทำให้คนที่ชอบความเย็นชอบคุณงามความดีอยากคบ

นี่ก็คือการศึกษาง่าย ๆ ในกฎแห่งกรรม เราสร้างชีวิตตัวเอง เราสร้างโลกที่เราอยู่อาศัย ด้วยการกระทำ ด้วยการพูด ด้วยความคิด เพราะโลกที่นี่ไม่ได้หมายถึงโลกที่ปรากฏอยู่ในหนังสือหรือในแผนที่ โลกที่ว่านี้คือโลกแห่งประสบการณ์ โลกส่วนตัวของเรา ในแต่ละวันเราก็มีสิ่งแวดล้อมที่เราคุ้นเคย มีคนรอบข้างที่เราคุ้นเคย นั่นก็คือโลกของเรา ครอบครัว เพื่อน คนที่ทำงานด้วยกัน คนที่พบทุกวัน ฯลฯ นั่นคือโลก

แต่โลกนี้จะเป็นโลกที่ดี โลกที่งาม ส่วนสำคัญก็อยู่ที่ตัวเรา อยู่ที่การกระทำของตัวเอง ถ้าเราไม่ระวังในสิ่งที่ทำคำที่พูด จิตใจมีมลทิน ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่เรียกว่าเดือดร้อน เดือดร้อนใจเพราะการกระทำ อาจจะไม่ถึงขั้นกินไม่ได้นอนไม่หลับ แต่มันก็จะเป็นอะไรสักอย่างในจิตใจ เรื่องโทษของการละเมิดศีล ที่เห็นได้ชัดคือความไม่ยินดีในธรรม คนที่ผิดศีลบ่อย ๆ จะไม่กระตือรือร้นที่จะอ่านหนังสือธรรมะ ที่จะฟังธรรมะ ที่จะปฏิบัติธรรมะ ซึ่งเป็นการปิดโอกาสที่จะยกจิตใจยกชีวิตตนเองให้สูงขึ้นได้ในอนาคต

พระพุทธองค์ตรัสว่า อานิสงส์ของการรักษาศีลคือความไม่เดือดร้อน นี่ก็เป็นลักษณะของภาษาบาลี ซึ่งมักจะใช้สำนวนในทางลบ แต่ก็มีความหมายทางบวกฝังอยู่ในนั้น ความไม่เดือดร้อนถ้าจะพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ มีความเคารพนับถือตัวเอง หรือว่ามีความเป็นเพื่อนกับตัวเอง

อานิสงส์ของความไม่เดือดร้อนก็คือ **ความปราโมทย์** เป็นความรู้สึกที่ดี ถ้าเทียบกับศัพท์ภาษาอังกฤษก็น่าจะตรงกับคำว่า Sense of well-being

อะไรคืออานิสงส์ของความปราโมทย์ ท่านว่า **ปีติ** คืออานิสงส์ของความปราโมทย์ ปีติอาจจะเกิดขึ้นง่ายในผู้ที่มีความรู้สึกปราโมทย์อยู่ในชีวิตประจำวันทั่วไป

อานิสงส์ของปีติคืออะไร อานิสงส์ของปีติคือ**ปัสสัทธิ** ซึ่งก็คือความไม่เครียด กายไม่เครียด จิตใจก็ไม่เครียด ไม่วิตกกังวล ไม่วุ่นวาย ผ่อนคลายทั้งกายทั้งใจ อานิสงส์ของปัสสัทธิคือ **สุข** อะไร

คืออานิสงส์ของสุข อานิสงส์ของสุขคือ สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ในจิตใจที่มีความสุข ตามกระบวนการนี้ก็คือ **สมาธิ** ข้อนี้น่าสังเกตน่าจำไว้ เพราะนักปฏิบัติหลายท่านมักจะกลัวความสุข กลัวติดความสุข ควรต้องเข้าใจว่าความสุขเป็นทางผ่าน ความสุขไม่ใช่ว่าเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติ หากถ้าปฏิบัติถูกทางต้องเจอความสุขแน่ๆ แต่ความสุขไม่ใช่จุดจบของการปฏิบัติ ความสุขเป็นเงื่อนไขและเป็นฐานของสมาธิ

สมาธิมีอานิสงส์อะไรบ้าง สมาธิมีอานิสงส์คือ **การรู้เห็นตามความเป็นจริง** นี่ก็มีข้อสังเกตอีกข้อหนึ่ง ถ้า *ยถาภูตญาณทัศนะ* หรือ *การรู้เห็นตามความเป็น*จริง ย่อมเกิดขึ้นจากสมาธิ แสดงว่าผู้ขาดสมาธิจะไม่เห็นตามความเป็นจริง แล้วมันเกี่ยวกันอย่างไร คือผู้ไม่มีสมาธิย่อมอยู่ด้วยความยินดีกับยินร้าย ซึ่งจะปรากฏในรูปแบบของอคติต่างๆ โดยจิตพร้อมที่จะเห็นข้อดีในสิ่งที่ชอบหรือบุคคลที่ชอบ และพร้อมที่จะเห็นข้อเสียในสิ่งและบุคคลที่ไม่ชอบ จิตใจไม่เป็นกลาง ความยุติธรรมมีได้ยากหรือแทบจะไม่มีในจิตใจที่

ขาดสมาธิ ส่วนจิตที่มีสมาธิคือจิตใจที่ปราศจากอคติ จิตใจที่ไม่ยินดีไม่ยินร้าย แต่ความไม่ยินดีไม่ยินร้ายนั้นไม่ใช่ว่าทำให้ไม่มีความรู้สึกอันใดเลย หากมีความเป็นกลางหรือเรียกว่าเป็น**อุเบกขา**

*อุเบกขา*ต่างจาก*ความเฉยเมย* ตรงที่มีความตื่นรู้อยู่ตรงนั้น ความเฉยเมยแบบไม่ยินดีไม่ยินร้าย จะเป็นการไม่ยอมรับ ไม่ยอมคิด ไม่อยากยุ่ง ซึ่งเป็นอาการของโมหะ ส่วนอาการ*อุเบกขา*ของจิตที่เจริญในธรรมคือ รู้เห็น เห็นชัด แต่จิตใจไม่หวั่นไหว ฉะนั้นถ้าเราอยากจะรู้เห็นอะไรตามความเป็นจริง จิตจะต้องตั้งมั่นโดยสมาธิ

อาการของสมาธิคือ รู้อยู่ในปัจจุบัน ถ้าอยากจะทราบว่าการปฏิบัติธรรมถูกทางหรือไม่ถูกทาง ให้ดูตรงจุดนี้ ถ้าขาดตัวรู้นี่ แสดงว่าไม่ใช่แล้ว มันเป็นมิจฉา ถ้าเป็นสัมมาสมาธิ ตัวรู้ ตื่นรู้ ในตัวพุทธะต้องปรากฏชัด

อานิสงส์ของสมาธิคือการรู้เห็นตามความเป็นจริง เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว อานิสงส์ที่ได้คือ**นิพพิทา** หรือความเบื่อหน่าย

ในความยึดมั่นถือมั่น ไม่ใช่เบื่อหน่ายในสิ่งนั้นสิ่งนี้ บุคคลนั้นบุคคลนี้ แต่เป็นความเบื่อหน่ายในความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ

ไม่นานมานี้ อาตมาพูดกับเด็กวัยรุ่นที่มีความทุกข์ใจ เขาบอกว่า "ไม่อยากจะอยู่แล้ว ไม่อยากจะอยู่ในโลกนี้" อาตมาจึงบอกว่า "ที่ลูกไม่อยากจะอยู่ในโลกนี้ ลูกหมายถึงว่าไม่อยากจะอยู่ในโลกแห่งความคิดของลูกมากกว่า" คือที่ว่าเบื่อโลก ไม่อยากจะอยู่ในโลก หมายถึงโลกที่เขาสร้างขึ้นมาด้วยความคิด แต่ถ้าเขาเปลี่ยนความคิด ก็จะเหมือนโยกย้ายไปอยู่ในอีกโลกหนึ่ง การฆ่าตัวตายเมื่อรู้สึกว่าไม่อยากจะอยู่ในโลกนี้แล้วไม่ใช่การแก้ปัญหา หากกลับทำให้ปัญหาเพิ่มมากขึ้น

ถ้าไม่อยากอยู่ในโลกนี้... ง่าย... ก็แค่ว่าจะต้องรู้จักปล่อยวางความคิดซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของโลกที่ไม่น่าอยู่นี้ เราสร้างโลกด้วยความคิด ฉะนั้นเมื่อสมาธิเกิดขึ้นแล้ว เราจะเห็นชัด เราจะสามารถเห็นอะไรต่ออะไรตามความเป็นจริง เราก็จะเห็นตัวสมุทัยชัดเลยว่า เมื่อเรามีความอยากเมื่อใด ไม่ว่าจะอยากได้ อยากมี

อยากเป็น หรือไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น โลกที่เป็นทุกข์ก็เกิดขึ้น ชีวิตก็เป็นทุกข์ทันที และที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะตัวเราเอง

คนที่เป็นทุกข์ส่วนมากรู้สึกเหมือนอยู่ในคุก อยู่ในที่อึดอัดคับข้อง ทั้งๆ ที่กุญแจประตูก็คาอยู่ กลับมัวแต่ร้องไห้ร้องห่ม เอาแต่บ่น เอาแต่ดิ้นรนกับความเป็นอยู่ในห้องนั้น ปรัชญาหรือวรรณกรรมฝรั่งส่วนมากก็จะเป็นเรื่องนี้ เป็นเรื่องปัญหาของการอยู่ในโลกที่เป็นเช่นนี้ แต่สำหรับเรา ถ้าไม่อยากอยู่ในโลกนี้ ก็ไม่มีใครบังคับหรอก กุญแจมันก็อยู่ตรงนั้น ก็ออกจากห้องนี้ไปอยู่อีกห้องหนึ่งสิ ไม่ต้องเป็นฮีโร่ทนอยู่กับโลกที่ไร้ความหมายอะไรๆ เป็นต้น ที่มันไร้ความหมายก็เพราะเราเองนั่นแหละ ถ้าไม่อยากจะอยู่แล้วก็ต้องเปิดประตูออกไปซะ มันไม่ได้มีใครบังคับ เรานั่นแหละต้องบังคับตัวเอง แต่เรามองไม่เห็น เพราะอะไร... ก็เพราะเราไม่มีสมาธิ ไม่ได้ฝึกให้เห็นอะไรเป็นอะไรในจิตใจที่อยู่ในโลกมายา

ฉะนั้น เราจึงต้องมาปฏิบัติธรรม น้อมธรรมะทุกอย่างนี้เข้ามาสู่จิตใจ ในบทสวดมนต์ก็มีคำแปลว่า เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามา

ใส่ตัว ที่จริงแล้วสามารถแปลคำว่า โอปนยิโก ได้หลายสำนวน สำนวนหนึ่งคือธรรมะเป็นสิ่งที่นำเราไปสู่ข้างใน คือไม่ใช่ว่าเราต้องน้อมเข้ามา หากมันเป็นธรรมดาธรรมชาติของธรรมะที่จะน้อมเราเข้าไป ถ้าเราตามมัน ตามมาดู ตามมารู้ ไม่ใช่ให้เชื่อ แต่ให้ดูว่าใช่หรือไม่ใช่

เราดูความสัมพันธ์ระหว่างกายระหว่างใจ ดูว่าเจตนาดีมีผลต่อจิตใจอย่างไร เจตนาร้ายมีผลต่อชีวิตอย่างไร ตามหลักง่าย ๆ ที่ว่า *จิตใสเป็นบุญ จิตขุ่นเป็นบาป* ใช่หรือไม่ ให้ดูกันตรงนี้ เมื่อจิตใจของเราไม่หมกมุ่นกับสิ่งไร้สาระจนไม่มีเวลาดูความจริง เมื่อฝึกให้อยู่ในปัจจุบันได้มากขึ้น เราจะเห็นได้ว่า เกิดตัณหาเมื่อใดก็ทุกข์เมื่อนั้นทันที ปล่อยวางตัณหาเมื่อใด ความทุกข์ก็ดับทันที ตรงนี้แหละที่เราจะได้หลัก แล้วเราก็จะเกิดนิพพิทา เบื่อหน่ายที่จะเบียดเบียนตัวเองด้วยตัณหา เบื่อหน่ายในการทำลายคุณภาพชีวิต ทำลายความสุขในชีวิตโดยใช่เหตุหรือโดยไม่จำเป็น และความเป็นอิสระจากอารมณ์ก็จะเกิดขึ้นในเวลานั้น

วันก่อนมีอาจารย์มาจากอังกฤษ ท่านเล่าว่า ตอนท่านเป็นโยม มีโอกาสได้กราบหลวงพ่อชาที่อังกฤษ แล้วเกิดศรัทธาเลื่อมใสหลวงพ่อชามาก หลวงพ่อเห็นอาการนั้นจึงถามว่า ถ้านั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงโดยไม่คิดอะไรเลย จะเรียกว่าอะไร ท่านตอบว่า น่าจะเรียกว่าพระอรหันต์ครับ หลวงพ่อหัวเราะแล้วบอกว่า ไม่ใช่ๆ ... เขาเรียกว่าก้อนหิน คือท่านอยากให้เราเห็นว่า การภาวนานี่ไม่ใช่ว่าไม่ให้คิดอะไรเลย แต่ต้องรู้จักบริหารความคิดให้ดี ถ้ามนุษย์เราคิดไม่ได้ คิดไม่เป็น โลกเราก็คงไม่เจริญมาถึงขนาดนี้ ไม่ได้นั่งสบายๆ อย่างนี้ มีไฟฟ้า มีเครื่องขยายเสียง มีแอร์ สิ่งเหล่านี้เกิดจากความคิดของมนุษย์ใช่ไหม

ท่านจึงให้เรารู้จักกาลเทศะ เวลาไหนควรจะคิด เราก็สามารถคิดอย่างเป็นระเบียบให้ความคิดอยู่ในโอวาท แต่เวลาไม่จำเป็นต้องคิด เราก็ไม่ต้องคิด ให้จิตใจปล่อยวางความคิด หลายสิ่งหลายอย่างจะรู้ได้ด้วยความคิด แต่ก็มีอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่จะรู้ได้เพราะไม่คิด เช่นในการค้นคว้าต่างๆ ก็จะมีวาระหนึ่งที่ต้องเก็บ

ข้อมูล คิดข้อดีข้อเสีย คิดเสร็จแล้วเราก็วางความคิด วางจิตใจของเราให้สงบ เรื่องเหตุเรื่องผลอะไรต่าง ๆ มันก็ทำงานของมันเองโดยเราไม่ต้องรับรู้ หลาย ๆ คนก็คงเคยเจอมาแล้วว่า เรื่องยาก ๆ ที่เราคิดไม่ออกคิดไม่ได้พอวางมันไว้แล้วไปทำอย่างอื่นเสีย อยู่ดี ๆ คำตอบมันก็ผุดขึ้นมาเอง นั่นแสดงว่าถ้าเราจุดประกายของความคิดไว้ให้ดีแล้ว แม้เราจะวางความคิดลง มันก็จะทำงานของมัน เราไม่รู้กลไกของมัน รู้แต่ว่าจะมีผลเกิดขึ้น หากจะมีช่วงหนึ่งที่ต้องรอให้มันสุกงอมของมันเอง ฉะนั้น การคิดไม่หยุด คิดวกไปเวียนมาทำให้เราเหนื่อย เครียด วิตกกังวล เรายิ่งคิดก็ยิ่งคิดไม่ออก ไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย

การทำสมาธิไม่ใช่ทำเพื่อจะให้เป็นคนไม่มีความคิดในสมอง แต่ในทางตรงกันข้าม เราทำสมาธิก็เพื่อจะได้ฉลาดในความคิด และเมื่อมีสมาธิแล้ว เราก็สามารถจับประเด็นได้ว่า ความคิดใดคิดด้วยอคติ คิดด้วยกิเลส เมื่อเราสามารถละความคิดอย่างนั้นออกไปได้ ความคิดที่เหลืออยู่ย่อมมีประสิทธิภาพสูง เพราะแม้แต่คนที่คิดเก่ง

หรือคนที่มีการศึกษาสูง ก็ยังคิดผิดพลาดพลั้งพลาดได้อยู่บ่อย ๆ ก็ด้วยอัตตาตัวตนหรือความอยากดีอยากเด่น เป็นต้น ดังนั้น ถ้าเราตัดกิเลสตัดอคติเหล่านี้ออกไปได้ ก็จะมีแต่ดี มีแต่ความเจริญ

ในการปฏิบัติธรรม ท่านจึงให้เรา**รักษาศีล**เพื่อได้อานิสงส์ คือ**ความไม่เดือดร้อน** ความไม่เดือดร้อนเพื่อ**ความปราโมทย์** ความปราโมทย์เพื่อ**ปีติ** ปีติในธรรม ปีติเพื่อ**ปัสสัทธิ** ความผ่อนคลายไม่เครียด ปัสสัทธิเพื่อ**สุข** สุขเพื่อ**สมาธิ** สมาธิเพื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง ยถาภูตญาณทัศนะ เป็นปัญญา รู้เห็นตามความเป็นจริงเพื่อ**นิพพิทา** เราจะเบื่อหน่ายในการสร้างโลกที่เป็นทุกข์ด้วยความยึดมั่นถือมั่น เพื่อจะได้มี**วิราคะ**การปล่อยวางกิเลสทั้งหลาย และเป็นอิสระจากอารมณ์ อารมณ์มีแต่เราไม่ไปยุ่งกับมัน จิตใจไม่เศร้าหมองเพราะอารมณ์ก็สักแต่ว่าอารมณ์ เหมือนเมฆก็สักแต่ว่าเมฆ ไม่ใช่ว่าท้องฟ้าจะอยู่โดยไม่มีเมฆได้ทั้งวันทั้งคืน เมฆก็ลอยไปลอยมาแต่ไม่ได้ยุ่งกับตัวท้องฟ้า ท้องฟ้าก็ท้องฟ้าเหมือนเดิม เมฆก็เมฆตามธรรมดาตามธรรมชาติของมัน

ชีวิตของเราเป็นสิ่งที่ท่านให้เราระลึกอยู่บ่อย ๆ ว่ามันไม่แน่ไม่นอน อันนี้เราก็ทราบอยู่แล้ว แต่ว่าต้องคิด ต้องตั้งใจคิดตั้งใจระลึกอยู่ในความไม่แน่ไม่นอนมนุษย์เราชอบสะสมทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่อายุนี่เราก็จะบวกเพิ่มทุกปี เอ้อ... ได้อีก ๑ ปี เราสะสมอายุ แทนที่มองกลับกันว่ามีเวลาเหลืออยู่ในโลกน้อยลงอีก ๑ ปี เวลาก็ผ่านไป ๆ ท่านบอกว่าเรื่องนั้นเราแก้ไม่ได้ แต่เราอย่าให้เวลามันผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ในการเจริญมรณสติ ไม่ใช่แค่ระลึกว่าเราต้องตายแน่ แต่ให้ระลึกว่า เพราะเราต้องตายแน่ เพราะเวลาตายไม่แน่ไม่นอน เวลาจึงมีค่ามากและเราควรจะใช้เวลาอันมีค่านั้นในสิ่งที่ดีที่สุด และสิ่งที่ดีที่สุดก็คือสิ่งที่มีผลทั้งในชาตินี้และชาติหน้าซึ่งไม่พ้นไปจากบุญ

บุญเกิดอย่างไร บุญเกิดจากการให้ทาน ด้วยการปล่อยวางหรือการชนะความตระหนี่หรือความยึดติดในทรัพย์สมบัติ การรักษาศีลเป็นบุญ เพราะเป็นการชำระเจตนาจะเบียดเบียนด้วยกายด้วยวาจา และการเจริญสมาธิภาวนาเป็นบุญเพราะเป็นไปเพื่อจะ

ได้ปล่อยวางนิวรณ์ทั้งหลาย และเพื่อจะได้เจริญในโพชฌงค์ ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นบุญและเป็นองค์ประกอบของจิตที่จะพ้นทุกข์

ถ้าเรามองด้วยจิตที่ปราศจากอคติ ด้วยจิตที่ไม่เข้าข้างตัวเอง ด้วยการยอมรับข้อมูลอย่างครบถ้วน ว่าเราเป็นผู้มีความเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา ชีวิตเรามีจำกัด จำกัดแค่ไหนเราไม่ทราบ เมื่อถึงวาระสุดท้ายของชีวิต สิ่งที่เป็นของจริงของจัง แม้จะเป็นนามธรรมก็ตาม หากสิ่งนั้นจะเป็นที่พึ่งของเราโดยแท้ ก็คือบุญที่เราได้สั่งสมไว้ ซึ่งจะเป็นเสบียงในการเดินทางต่อไปในวัฏสงสารตราบใดที่เรายังไม่บรรลุอริยมรรคอริยผล สิ่งที่เราพึ่งได้มากที่สุดและเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ ก็คือบุญ

ฉะนั้น ในวันนี้อาตมาจึงขออนุโมทนาที่เราทุกคนมีสัมมาทิฐิเห็นว่าการทำบุญและการสร้างสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลเป็นหัวใจของชีวิตของผู้มีปัญญา คนที่เห็นประโยชน์และซาบซึ้งในคำว่า **บุญ** จนถึงกับสร้างบ้านแล้วตั้งชื่อว่า **“บ้านบุญ”** ก็มี แล้วยังเข้าใจความ

ลึกซึ้งของคำว่า **พอ** ด้วย จึงได้สร้างบ้านอีกหลังหนึ่งแล้วให้ชื่อว่า **"บ้านพอ"** นี่เรียกว่าเป็นผู้มีปัญญาพอสมควร

วันนี้ก็ขออวยพรให้เจ้าของบ้านมีแต่ความสุขความเจริญในบุญ มีความซาบซึ้งและมีความรู้จักพอในระดับที่ละเอียดยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ขอให้มีแต่ความสุขกายสุขใจ มีความเจริญในสิ่งดีงามยิ่ง ๆ ขึ้นไปตลอดกาล



รู้ทุกข์...รู้ทาง...

วันนี้ถือว่าเป็นวันสิริมงคล เป็นวันคล้ายวันเกิดของผู้ที่ใจบุญที่สุดคนหนึ่ง ที่ได้สร้างบ้านบุญและบ้านพอ ให้ผู้มีศรัทธาได้มีโอกาสศึกษาปฏิบัติธรรม และได้เอื้ออำนวยให้อาตมาได้มีโอกาสให้ธรรมเป็นทานอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ซึ่งถ้าไม่มีผู้ใจบุญท่านนี้ อาตมาก็คงจะไม่สามารถทำประโยชน์ได้ถึงขนาดนี้

วันนี้เป็นวันคล้ายวันเกิดซึ่งเป็นวันเกิดพิเศษ คือมีครบอายุ ๗ รอบ ๘๔ ปี อาตมาจึงเห็นสมควรจะแสดงธรรมในหมวดธรรม ๒ หมวด คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ กับ อริยสัจ ๔ เป็น ๘ กับ ๔ นี่ถ้าอยู่ที่อุบล คงไม่กล้าเทศน์อย่างนี้ เดี๋ยวจะพากันไปแทงหวย

คงจะต้องเริ่มด้วยอริยสัจ ๔ ก่อน พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ปฏิวัติศาสนาแห่งโลก เพราะศาสนาของพระศาสดาเราไม่ได้เริ่มจากปรัชญา อภิปรัชญา และความเชื่อ แต่จุดเริ่มต้นคือความเป็นมนุษย์ของเรา เริ่มต้นจากสิ่งที่ทุกคนสามารถมองเห็นและยอมรับได้ จึงถือว่าเป็นพื้นฐานที่มั่นคงและหนักแน่นของศาสนธรรม พระพุทธองค์ทรงตั้งข้อสังเกตว่า ชีวิตของมนุษย์เราขาดความสุขที่แท้จริง มนุษย์เรามีชีวิตที่ไม่สมปรารถนาในทุกประการ ไม่ใช่ว่าพระพุทธองค์ปฏิเสธความสุข หรือมองโลกมองชีวิตของมนุษย์ในแง่ร้าย แต่พระพุทธองค์เชิญชวนให้เรากล้าเผชิญหน้ากับความจริงของชีวิต

ในเมื่อเราเป็นผู้ที่เกิดแล้ว ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย มนุษย์ทั่วไปจะต้องทุกข์กับความเจ็บ ทุกข์กับความแก่ ทุกข์กับความตาย ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงเริ่มด้วยสิ่งที่คนทุกคนต้องยอมรับว่าใช่ บางคนอาจจะทุกข์น้อย แต่ที่จะไม่ทุกข์เสียเลยนั้นไม่มี

ความทุกข์จากการที่เราต้องอยู่กับสิ่งที่เราไม่ชอบหรือบุคคลที่เราไม่ชอบ มันเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต การที่เราต้องพลัดพราก

หรืออยู่ห่างจากสิ่งต่าง ๆและบุคคลที่เราชอบที่เรารัก ก็เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต การที่สิ่งที่เราต้องการ สิ่งที่เราอยากได้ มีมากกว่าสิ่งที่เราจะได้ แล้วสิ่งที่เราอยากได้นั้น แม้จะได้แล้ว เราก็ยังไม่สมปรารถนาอย่างแท้จริง หรือเราได้ความสุขอยู่บ้าง แต่ก็ยังไม่พอที่จะระงับความรู้สึกภายในจิตใจของมนุษย์ซึ่งทรงเรียกสรุปว่า 'ความพร่อง' คนเรารู้สึกพร่องอยู่เป็นนิจ พระพุทธองค์ทรงท้าทายให้เรากล้าดูความรู้สึกพร่องภายในชีวิตของตน

ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงเริ่มด้วยการยกข้อสังเกตเกี่ยวกับอาการหรือความเป็นมนุษย์ โดยถือว่านี่คือสิ่งที่ศาสนาควรจะสนใจที่สุด เรื่องความเป็นจริงของชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบัน ไม่ใช่ชีวิตที่ควรจะเป็น ไม่ต้องเชื่อว่าใครสร้างโลก สร้างเมื่อไร อย่างไรนั่นไม่เกี่ยว พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้อย่างน่าฟังว่า ผู้ที่สนใจเรื่องปรัชญา เปรียบเสมือนคนที่ถูกยิงด้วยลูกศรแล้วไม่ยอมถอนลูกศรเพราะต้องการจะทราบข้อเท็จจริงเสียก่อนว่าใครเป็นผู้ยิง ลูกศรนี้ทำด้วยไม้อะไร ทำตั้งแต่เมื่อไหร่ คือต้องการรายละเอียดเกี่ยวกับ

ลูกศรมาก ในขณะที่ผู้มีปัญญาจะสนใจอย่างเดียวว่า ทำอย่างไรเราจึงจะถอนลูกศรออกจากร่างกายของเราได้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า สิ่งที่ทรงรู้นั้นมากมายก่ายกองเหมือนใบไม้ในป่า แต่สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงนำมาสั่งสอนมนุษย์นั้นเท่ากับใบไม้ในกำมือของพระองค์ คือเพียงแค่นี้ก็พอแล้ว พระพุทธองค์ทรงให้เราสนใจว่าชีวิตนี้เป็นอย่างไร

เมื่อทรงชี้ให้เราเห็นหรือชักชวนให้เราดูชีวิต พระพุทธองค์ตรัสว่า ที่ชีวิตเป็นเช่นนี้ เป็นเพราะเหตุ เป็นเพราะปัจจัย คือไม่ใช่ว่าเป็นธรรมชาติตายตัวของมนุษย์ทั้งหลายตลอดกาลนาน ทุกคนเกิดมาแล้ว ก็ต้องทุกข์กับความแก่ ความเจ็บ ความตาย ต้องทุกข์เพราะต้องอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ พลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ เป็นต้น และพระพุทธองค์ก็ตรัสไว้ด้วยว่า ทุกข์ทั้งหลายเกิดเพราะเราขาดปัญญา ขาดความรู้ความเข้าใจในชีวิต และมันไม่ใช่แค่เราขาดความรู้ความเข้าใจเท่านั้น มันยังมีความเข้าใจผิดด้วย คือ มีอวิชชา ซึ่งแปลว่า ไม่รู้ความจริง และรู้ผิด ๆ ผลของอวิชชาที่ปรากฏชัด

คือ ตัณหา ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา อยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า ทุกข์ทั้งหลาย ตั้งแต่หยาบไปสู่ละเอียด เรียกว่า ทุกขะ ทุกข์เพราะเวทนา ทุกข์เพราะความเปลี่ยนแปลง ทุกข์เพราะสังขารมีความเกิดดับเป็นธรรมดา ทุกข์ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับเงื่อนไข คือ อวิชชา ซึ่งปรากฏให้เห็นในรูปแบบของตัณหาต่าง ๆ

พระพุทธองค์ตรัสต่อไปว่า ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิงหรือความเป็นอิสระจากทุกข์มีจริง เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะเข้าถึงได้ ไม่ว่าชาย ไม่ว่าหญิง ไม่ว่าชาติชั้นวรรณะอะไรก็ตาม ขึ้นชื่อว่ามนุษย์แล้ว ย่อมมีศักยภาพพร้อมที่จะพัฒนาวิชชาไปทดแทนอวิชชา ไปถอดถอนตัณหาจนกระทั่งรากของมัน

ฉะนั้น ทุกข์ ไม่ได้เกิดเพราะการดลบันดาลของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่ใช่ว่าเป็นโดยบังเอิญหรือโดยไม่มีเหตุ แต่มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย และมนุษย์เรามีคุณสมบัติอยู่ในตัวหรือสามารถสร้างคุณสมบัติเพื่อจะพ้นจากทุกข์ได้

การจะพ้นจากทุกข์ได้นั้น ต้องอาศัยการพัฒนา การศึกษา การฝึกกาย วาจา ใจ ซึ่งในสมัยนี้เขาเรียกว่า ระบบองค์รวม ซึ่งมี ๘ ข้อ ที่ท่านเรียกว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ คือไม่ใช่ว่าต้องฝึกข้อที่ ๑ ก่อน แล้วจึงฝึกข้อที่ ๒ ข้อที่ ๓ ข้อที่ ๔... หากต้องพัฒนาทุกข้อไปด้วยกันเพราะมันเป็นองค์ประกอบของจิตที่จะเข้าสู่ความดับทุกข์ เข้าสู่ความสุขที่แท้จริง เข้าถึงความเป็นอิสระจากการบีบคั้นกดดันของกิเลสทั้งหลาย

ฉะนั้น การแสดงออกซึ่งความกตัญญูกตเวทีต่อพระศาสดา ความจงรักภักดี ความจริงใจต่อพระศาสนา ย่อมปรากฏด้วยการประพฤติปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ถือได้ว่านี่เป็นหน้าที่ของชาวพุทธ

ผู้ที่มองศาสนาผ่านแนวความคิดของผู้ที่นับถือศาสนาอื่น ก็จะมองว่า ศาสนาคือเรื่องการนับถือ หรือการเอาความเชื่อบางอย่างเป็นเครื่องปลอบใจหรือเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เพื่อจะดับความกลัวและดับความทุกข์ต่าง ๆ

แต่พุทธศาสนาเราถือว่า ศรัทธาหรือความเชื่อในคัมภีร์ ไม่สามารถระงับเหตุให้เกิดทุกข์ได้ มันเป็นแค่ยาชา หรือเป็นแค่การปลอบใจ หรือเป็นการพยายามทำใจ แต่การทำใจกับความจริงก็เกิดจากความเข้าใจผิดว่า ความจริงมันเป็นอย่างนี้แหละ เป็นความจริงที่ตายตัว ซึ่งทางพุทธศาสนาบอกว่า ให้ดูให้ดีว่ามีอะไรสักอย่างไหมที่มันตายตัวแน่นอน ทุกสิ่งทุกอย่างปรากฏในลักษณะเป็นกระแส กายก็เป็นกระแส ใจก็เป็นกระแส โลกก็เป็นกระแส ทุกอย่างมันเป็นกระแส เราต้องศึกษาให้รู้เท่าทัน ให้เข้าใจความเป็นกระแสของสิ่งทั้งหลาย ไม่ใช่ว่ามีความหลงเข้าใจว่ามันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แต่เมื่อมันกลับเป็นอย่างอื่น เราต้องทำใจต้องเอาความเชื่อความศรัทธาเป็นเครื่องทำใจ สำหรับพุทธศาสนานี่ไม่ใช่เรื่องการทำใจเช่นนั้น ไม่ใช่การเอาความคิดความเชื่อบางอย่างมาปลอบใจ แต่เราใช้คำสอนในพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือเพื่อพัฒนาชีวิตให้ออกจากอวิชชา ให้เกิดวิชชา ให้ออกจากตัณหาด้วยการพัฒนาภายในจิตใจของเราให้เปลี่ยนความต้องการในลักษณะตัณหา เป็นความต้องการในลักษณะฉันทะ เป็น ธรรมฉันทะ

เป็นสัจจะฉันทะ ต้องการความจริง ต้องการเข้าถึงสิ่งสูงสุดที่มนุษย์ควรจะได้จากการเกิดเป็นมนุษย์

อริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อย่อเป็นระบบการศึกษา จะย่อลงมาเป็นไตรสิกขา คำว่า สิกขา ก็ตรงกับคำว่า ศึกษา แต่คำว่า ศึกษานี้ มีทั้งเล่าเรียน ทดลอง และประพฤติตามสิ่งที่เล่าเรียนด้วย จึงจะเป็นการศึกษาในความหมายดั้งเดิมของพุทธธรรม ในการย่ออริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นั้น สองข้อแรกในอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ จัดเป็นหมวดปัญญา ส่วนสัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีวะ เป็นหมวดศีล และสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ อยู่ในหมวดสมาธิ จึงเป็น ปัญญา ศีล สมาธิ

แล้วทำไมไตรสิกขาซึ่งย่อจากอริยมรรคเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา ในขณะที่อริยมรรคจริงกลับเป็น ปัญญา ศีล สมาธิ ที่จริงแล้ว มันก็เป็นการมองระบบองค์รวมจากคนละมุมมองเท่านั้นเอง ในไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา ในช่วงวาระแห่งการปฏิบัติ ศีลจะ

มีบทบาทใหญ่ จะออกมาเป็นตัวเด่น แต่ศีลในบริบทของไตรสิกขานั้น ต้องมีสมาธิและปัญญาเกื้อหนุน เมื่อสมาธิมีบทบาทใหญ่ เป็นพระเอกนางเอก ก็ต้องมีศีลและปัญญาเกื้อหนุนอยู่เสมอ ส่วนปัญญา ก็ต้องมีศีลและสมาธิเกื้อหนุน มันจึงแยกออกจากกันไม่ได้

ถ้าจะมองการเริ่มต้น ก็อาจจะบอกได้ว่า ถ้าเราไม่จัดการกับวิถีชีวิต กับความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง หรือกับโลก ทั้งฝ่ายวัตถุทั้งฝ่ายบุคคล เราก็จะไม่มีฉันทะในการฝึกจิต เราจะไม่เคารพนับถือตัวเอง จะไม่เป็นเพื่อนกับตัวเองจนพอที่จะยอมลงทุนเสียสละเวลาเพื่อการฝึกจิตในระดับที่สูงขึ้นไป ถ้าเราไม่ระมัดระวังในสิ่งที่ทำคำที่พูด ใช้ชีวิตในด้านสังคมอย่างไร้ปัญญา ก็จะเป็นการสร้างอุปสรรคต่อความเจริญในธรรมพร้อม ๆ กับความพยายามจะระงับอุปสรรคทั้งหลายในระหว่างการปฏิบัติ เพราะมันจะชนกันหรือจะดึงเราออกไปคนละทิศคนละทางกัน

ฉะนั้น เพื่อให้การปฏิบัติมีความสอดคล้อง มีกำลัง และให้ได้ผล เราต้องรักษาศีลเป็นพื้นฐาน แต่ถ้าเราไม่มีปัญญา เราก็คงไม่

คิดที่จะรักษาศีล เพราะศีลในความหมายของพุทธศาสนาต้องเกิดจากความสมัครใจ ถ้าเราไม่ทำบางสิ่งบางอย่าง ไม่พูดบางสิ่งบางอย่าง เพราะกลัวคนอื่นดูถูกดูหมิ่น กลัวคนอื่นวิพากษ์วิจารณ์ หรือว่าเป็นเหตุที่ต้องรับโทษหรือติดคุกติดตาราง ถ้าเราไม่ทำด้วยเหตุผลเช่นนี้ มันก็โอเค มันดีกว่าที่จะทำ แต่นั่นยังไม่ใช่ศีลในความหมายของพุทธธรรม ซึ่งเป็นศีลที่ต้องประกอบด้วยปัญญาที่จะเห็นโทษเห็นทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากการไม่รักษาศีลแต่ละข้อ และเห็นคุณเห็นประโยชน์เห็นอานิสงส์ผลดีของการรักษาศีลแต่ละข้อ เราจึงต้องมีปัญญา

สัมมาทิฏฐิ โดยภาพรวมของชีวิต ท่านถือว่าสิ่งที่สำคัญคือทิฏฐิ หรือ สัมมาทิฏฐิ สัมมา แปลว่าสมบูรณ์ แปลว่าถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ทิฏฐิ จะเป็นตัวกำหนดชีวิต เพราะ ทิฏฐิในที่นี้ขึ้นอยู่กับความเข้าใจว่า ชีวิตมนุษย์คืออะไร เราเกิดมาเพื่ออะไร อะไรคือสิ่งสูงสุด อะไรคือสิ่งที่เราควรจะได้จากการเกิดเป็นมนุษย์ อะไรคือสิ่งสูง อะไรคือสิ่งต่ำ อะไรคือความดี อะไรคือความชั่ว อะไรคือความสุข อะไรคือความทุกข์ สิ่งเหล่านี้คือ ทิฏฐิ ความเห็นซึ่ง

คนส่วนมากไม่เคยได้คิดอย่างเป็นระบบ คือเรามักรับความคิด ความเชื่อ ค่านิยมต่างๆ จากครอบครัวบ้าง จากวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อมบ้าง จากหนังสือบ้าง จากเพื่อนบ้าง อะไรก็แล้วแต่ รับมาโดยไม่ได้กลั่นกรอง แล้วก็มักจะไม่ได้สังเกตว่า ค่านิยม ความเชื่อถือหลายอย่าง มันขัดแย้งกันอยู่ในตัว แต่เพราะเราไม่เคยได้มองด้านใน เราจึงไม่รู้สึกถึงความสับสนนั้น

ค่านิยมหรือเป้าหมายชีวิต คือ ความเข้าใจว่า ชีวิตที่ดี ชีวิตที่น่าชื่นชมเป็นอย่างไร ความสำเร็จในชีวิตควรจะเป็นอย่างไร เราควรจะเสียสละเพื่ออะไรบ้าง หรือถ้าจะต้องเลือกระหว่างความดีหลายอย่าง เราจะจัดลำดับอย่างไร บางสิ่งบางอย่างที่เราถือว่าดี แต่เมื่อถึงเวลาที่จะต้องเสียสละหรือจะต้องยอมลำบากเพื่อจะได้สิ่งที่ดีนั้น บางทีเราก็ไม่มีกำลังใจ เพราะยังไม่เห็นความสำคัญถึงขนาดนั้น ทิฏฐิหรือความคิดหลักของเราก็คือ ความสะดวกสบายสำคัญกว่าคุณธรรม เป็นต้น ดังนั้น พระพุทธองค์จึงให้เราสร้างสัมมาทิฏฐิเป็นฐานของการศึกษาและการปฏิบัติธรรม

สัมมาทิฏฐินั้น แบ่งเป็น ๒ ระดับ ระดับโลกีย์หรือระดับสามัญ กับระดับโลกุตตระ ในระดับโลกุตตระ สัมมาทิฏฐิเป็นไวพจน์ของการบรรลุธรรมระดับปัญญาหรือวิปัสสนา รู้เห็นธรรม ในกรณีนี้หมายถึง รู้อริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง

ในระดับสามัญ สัมมาทิฏฐิจะเน้นที่ความเชื่อไว้ก่อน ความเชื่อด้วยเหตุผลในกฎแห่งกรรมจะเป็นตัวสำคัญ อย่างที่เราสรุปง่ายที่สุดว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว การทำบุญมีจริง ผลบุญมีจริง การให้ทานมีผลจริง การเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารมีจริง สัตว์โอปปาติกะหรือสัตว์ที่เกิดทันทีฉับพลัน เช่น เทวดา มีจริง และความเชื่อที่มีผลต่อชีวิตประจำวันมากที่สุด คือ บุญคุณของคุณพ่อคุณแม่มีจริง ความสัมพันธ์ระหว่างลูกกับพ่อแม่เป็นเรื่องพิเศษ มันไม่ใช่ความสัมพันธ์โดยบังเอิญ แต่มันเป็นเรื่องละเอียดลึกซึ้งมาก ฉะนั้น ความเชื่อ ความเข้าใจ หรืออย่างน้อยที่สุดการเอาหลักการเหล่านี้เป็นสมมุติฐาน หรือรับไว้เป็นเป้าหมายเป็นแผนที่ชีวิต เรียกว่าเป็นเบื้องต้นของการเจริญในทางธรรม

เมื่อตั้งสัมมาทิฏฐิไว้แล้ว ก็ย่อมมีผลต่อความคิด เกิดความดำริต่าง ๆ ความดำริชอบหรือสัมมาสังกัปโป มีลักษณะ ๓ ประเภท ที่ท่านยกเป็นพิเศษ คือ เมื่อเราเห็นว่า ตราบใดที่เรายังหลงใหลอยู่ในความสุขทางเนื้อหนัง จากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จิตใจก็จะไม่มีกำลัง จะไม่มีปัญญา และไม่มีคุณสมบัติที่จะเข้าถึงความสุขที่สูงกว่า ถ้าจิตใจผูกพันกับความสุขทางเนื้อหนัง ที่เรียกว่า กามสุข ชีวิตย่อมขึ้น ๆ ลง ๆ และเป็นทางไปสู่ความเสื่อม เป็นทางไปสู่ความยึดมั่นถือมั่น และเป็นทางไปสู่ความทุจริต เพราะต้องการความสุขแบบนี้มาก แต่ไม่สามารถได้มาอย่างซื่อสัตย์สุจริต แต่ถ้าเราเห็นได้ว่ามันเป็นสิ่งที่ดึงเราลงไปสู่ภาวะที่ตกต่ำ ความคิด หรือความดำริด้วยการเห็นโทษของความยึดติดในกามก็จะทำให้เกิดความคิดในทางที่จะออกจากกาม และเกิดความคิดที่ดีงามทั้งหลายที่ไม่เกี่ยวพันกับความต้องการในกามสุข นี่เรียกว่า เนกขัมมะ คือ เนกขัมมะไม่ใช่แค่การคิดว่าต้องทำอย่างไรจึงจะออกจากกามได้อย่างเดียว แต่เมื่อเราคิดในเรื่องการทำความดี ทำประโยชน์ หรือทำอะไรก็แล้วแต่ ที่ไม่มีความคิดเรื่องจะได้ จะมี จะเป็น นั่นก็เป็นเนกขัมมะเช่นกัน

สัมมาสังกัปโปอีกประเภท คือ ความคิดด้วยความหวังดี ด้วยความรักที่ไม่มีเงื่อนไข ด้วยเมตตา เป็นความคิดที่ปราศจากความพยาบาทและความโกรธ ซึ่งเป็นความคิดที่ย่อมเกิดขึ้นเมื่อเรามีสัมมาทิฏฐิ เราจะเห็นได้ว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเกลียดทุกข์ รักสุข เราเกลียดทุกข์อย่างไร สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงก็เกลียดทุกข์อย่างนั้น เรารักสุขอย่างไร สรรพสัตว์ทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ฉะนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้น เราเอาใจเขามาใส่ใจเราแล้ว เราก็มีโอกาสที่จะสร้างความสุขให้กับคนอื่น เราก็จะคิดในทางที่จะทำให้คนอื่นเป็นสุข แล้วจิตก็จะชอบคิดในทางนี้ ส่วนสัมมาสังกัปโปประเภทที่สาม คือ จิตที่ไม่คิดในทางที่จะเบียดเบียนเอารัดเอาเปรียบ เพราะเราคำนึงถึงความทุกข์ความลำบากของสรรพสัตว์ทั้งหลาย เราก็ไม่ต้องการให้เขาทุกข์มากกว่านี้ ถ้ามีโอกาสที่จะช่วยลดความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์และของสรรพสัตว์ทั้งหลายตรงไหนอย่างไร เราก็จะคิดและจะทำ

เพราะฉะนั้น เมื่อจิตใจมีสัมมาทิฏฐิเป็นฐานแล้ว กระแสความคิดต่าง ๆ สิ่งที่ชอบคิดชอบดำริจะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

เป็นสัมมาสังกัปโป ความดำริชอบ เหมือนกับที่ดินที่เคยแห้งแล้ง ปลูกได้แค่ต้นกระบองเพชรหรืออะไรทำนองนั้น แต่เมื่อจิตมันชุ่มชื้นแล้ว เราก็สามารถจะปลูกอะไรที่มันงดงาม และสิ่งที่ดีงามก็จะขึ้นมาเองด้วยตามธรรมชาติของจิตใจที่มีสัมมาทิฏฐิ สรุปว่า ค่านิยม ทฤษฎี หลักการ อุดมการณ์ ต่างๆ ที่เป็นสัมมาทิฏฐิจะมีผลต่อกระแสความคิด

เมื่อมี ๒ ข้อนี้ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักแล้ว ท่านจึงสอนเรื่องการอยู่ในโลกต่ออีก ๓ ข้อ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต ซึ่ง ๒ ข้อนี้ ตรงกับศีลธรรมที่เราทั่วไปรู้จักกันดี สัมมากัมมันโต สัมมาวาจา คือการฝึกในการมีสติระลึกรู้อยู่ในสิ่งที่ทำ คำที่พูด ผู้ที่มีสติสามารถบริหารกาย วาจา ภายในกรอบของศีลธรรมที่กล่าวไว้ในสัมมาวาจาและสัมมากัมมันโต อย่างน้อยที่สุดก็ไม่ตกหล่น ไม่ตกจากฐาน ไม่สร้างบาปกรรมที่หนักหน่วงที่จะเป็นเหตุให้ต้องทุกข์ต้องเดือดร้อน ทั้งในชาตินี้และในชาติหน้า และยังเป็นการรักษาความสงบเรียบร้อยและสร้างความสมานสามัคคีในสังคม

พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า ผู้มีสัมมาวาจา มีสัมมากัมมันโต เป็นผู้ทรงศีล เป็นผู้ให้มหาทาน เพราะสิ่งที่เป็นเงื่อนไขหลักของความสุขของผู้ที่อยู่ในสังคม ไม่ว่าสังคมเล็กสุดเช่นครอบครัวหรือสังคมใหญ่ คือความรู้สึกปลอดภัย ฉะนั้นผู้ที่รักษาศีลจึงเป็นผู้ให้ทาน คือให้ของขวัญที่ล้ำค่า ให้ทุกคนที่อยู่รอบข้างรู้ว่าเราเป็นคนที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้ใด เราเป็นผู้ที่ให้ความรู้สึกปลอดภัยแก่ผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา

แต่ศีลธรรมไม่ได้จบอยู่ที่ศีล ๕ หรือ สัมมากัมมันโต สัมมาวาจา อย่างเดียว เรายังจะต้องให้ความสำคัญกับเรื่องอาชีพการงาน ให้เป็นอาชีพที่ไม่เป็นโทษต่อมนุษย์และต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่เกี่ยวข้องกับการค้ามนุษย์ ไม่เกี่ยวข้องกับการค้าสัตว์ ไม่มีการทำร้ายชีวิตสัตว์ ไม่เป็นการทำงานในทางที่จะทำลายสิ่งดีงามในสังคม มีความถูกต้องทั้งในเรื่องมนุษย์และในเรื่องวัตถุสิ่งของ

ความถูกต้องในเรื่องมนุษย์ คือ ถ้าเราเป็นเจ้าของธุรกิจหรือมีตำแหน่งเป็นหัวหน้า เราก็ปฏิบัติต่อลูกน้องด้วยความยุติธรรม คือ

ไม่ให้งานหนักจนเกินไป ให้เงินเดือนที่เหมาะสม ที่ไม่ต่ำจนเกินไป ช่วยเรื่องสวัสดิการสังคมที่เหมาะสม คือมีความหวังดี มีการปฏิบัติในทางที่ถูกต้องดีงามต่อลูกน้อง ถ้าเราเป็นลูกน้อง ก็ต้องทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียร ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ด้วยความตั้งอกตั้งใจที่จะพัฒนาความสามารถในการทำงานให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

ส่วนในเรื่องวัตถุ ก็เน้นที่การไม่ผลิตสิ่งที่เป็นโทษต่อสังคม ไม่ทำอะไรที่มีส่วนในการทำลายธรรมชาติสิ่งแวดล้อม เป็นต้น คือ ต้องมองการประกอบอาชีพของเราในแง่มุมต่าง ๆ พยายามให้มีโทษต่อสังคมให้น้อยที่สุด ถ้าจะบอกว่าไม่มีโทษเสียเลยไม่ได้ ก็ให้มันน้อยที่สุด แล้วให้มีคุณให้มีประโยชน์ต่อสังคมให้มากที่สุด นี่เรียกว่าสัมมาอาชีโวหรือสัมมาอาชีพ เป็นงานที่เราภาคภูมิใจได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของมรรค

ในภาคของสมาธิ สัมมาวายามะ ที่อาตมาพูดอยู่เสมอว่าเป็นสะพานระหว่างการปฏิบัติในรูปแบบ เช่น การนั่งสมาธิเดินจงกรม กับ ชีวิตประจำวัน เพราะไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนอยู่อย่างไร

ท่านให้มีความเพียรสม่ำเสมอต่อเนื่อง ไม่ผูกพันอยู่กับอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง ให้มีความเพียรพยายามที่จะป้องกันกิเลสที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้นได้ ต้องวางใจอย่างไร ต้องคิดอย่างไร ต้องทำอย่างไร เราจึงจะปลอดภัยจากกิเลส นี่ก็คือความเพียรอย่างหนึ่ง และเมื่อกิเลสเกิดขึ้นแล้ว ต้องมีความเพียรที่จะระงับและปล่อยวางกิเลสเหล่านั้น สิ่งดีงามอะไรบ้างที่ยังไม่ปรากฏในจิตใจ ทำอย่างไร คิดอย่างไร ภาวนาอย่างไร คุณธรรมเหล่านั้นจึงจะเกิดขึ้นได้ เพราะไม่มีคุณธรรมข้อไหนที่จะเกิดในจิตใจของเราไม่ได้ ถ้าเราสร้างเหตุสร้างปัจจัยให้ถูกต้อง ให้ถึงพร้อม และเมื่อสิ่งดีงามเกิดขึ้นแล้ว อย่าเพิ่งประมาทว่าได้แล้ว ๆ ถ้าเราไม่รักษา ไม่ฉลาดในการดูแล ไม่เพียรพยายามอนุรักษ์ สิ่งดี ๆ นั้นก็เสื่อมได้ เราต้องพยายามทำให้มันดียิ่ง ๆ ขึ้นไป นี่คือ สัมมาวายามะ

สัมมาสติ คือมีความระลึกรู้ในสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑. การระลึกรู้อยู่ในกาย คือรู้ภาวะของกายในปัจจุบัน เมื่อกิเลสจะเกิดขึ้น กิเลสแต่ละตัวมักจะมีอาการทางกายเกิดพร้อมกับอาการ

ทางใจ ถ้าเราเฝ้าสังเกตความแปรปรวนหรือความผิดปกติของกาย เมื่อเริ่มจะโกรธ เริ่มจะอิจฉา เริ่มจะนั่น เริ่มจะนี่ ถ้าเราสามารถจับอาการทางกายได้ก่อน เราจะสามารถระงับอารมณ์ได้ง่าย รู้กาย รู้ใจ สังเกตความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจ เห็นกายว่าสักแต่ว่ากาย สักแต่ว่าอาการของธรรมชาติ และในเวลาอันสมควร ก็ให้เราฝึกแยกกายออกเป็นอาการ ๓๒ บ้าง ออกเป็นธาตุ ๔ บ้าง ให้ดูกายในหลายแง่หลายมุม เพื่อจะถอดถอนความหลงใหลในกาย และ ความทุกข์เรื่องกาย ถ้าเรารู้สึกเศร้าหรือเสียใจที่เห็นตัวเองแก่ลงทุกวัน แสดงว่าเรายังหลงและขาดสติในเรื่องของกาย

๒. การระลึกรู้ในเวทนาซึ่งเป็นเรื่องทางใจ ดูง่ายที่สุดเพราะมีแค่ ๓ คือ ทุกข์ สุข และ เฉยๆ สุขก็รู้ว่าสุข ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ สุขเวทนา ทุกขเวทนา ให้เรารู้ ให้เราสังเกตอยู่ในปัจจุบัน เวทนาอีกตัวที่สำคัญแต่คนเรามักจะมองข้ามอยู่เสมอ คือ ไม่ทุกข์ไม่สุข เรามักจะรู้สึกว่าสิ่งนี้ไม่มีความหมายเลย เช่นคนที่ภาวนา มักจะเริ่มต้นด้วยทุกขเวทนา ผ่านทุกขเวทนาได้แล้วจึงไปถึงสุขเวทนา

ทีนี้เมื่อผ่านสุขเวทนาไปแล้วก็จะเป็นอทุกขมสุขเวทนา หลายคนจะเกิดลังเลสงสัยว่า ภาวนาแล้วรู้สึกเฉย แล้วจะต้องทำอย่างไรต่อราวกับว่าความเฉยนั้นไม่ใช่อะไร ไม่ใช่ผลอย่างหนึ่งของการภาวนา ท่านให้เรารู้ ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ สุขก็รู้ว่าสุข ภาวะเฉยก็รู้ว่าเฉย อย่าไปยึดมั่นถือมั่น เรามักหลงว่า ความเฉยคือทางตัน หรือแปลว่าทำผิดจึงจะต้องหาทางทำอะไรสักอย่าง ความผิดพลาดในชีวิตมักจะเกิดขึ้นเมื่อเรารู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข เพราะจิตจะหลับ จิตจะหลงง่ายที่สุด จะประมาท เพราะไม่มีความรู้สึกที่ถูกกระตุ้นด้วยสุขหรือทุกข์

๓. การระลึกรู้ในเรื่องจิต เพราะจิตเป็นกระแส ก็ให้รู้สภาวะจิตและอาการต่างๆ ของจิต

๔. การระลึกรู้ในเรื่องธรรม เป็นเรื่องสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นธรรมนี้จะเน้นในธรรมชาติ ผ่านภาษา ผ่านสมมุติ หรือผ่านคำสอนของพระพุทธเจ้า นี่คือการเห็นธรรม

ในระหว่างการภาวนา ควรเน้นในการระลึกรู้เรื่อง นิวรณ์ ๕ ข้อ กับ โพชฌงค์ ๗ ข้อ ให้รู้ว่ามีหรือไม่มี รู้จักวิธีแก้นิวรณ์ รู้จักวิธีปลูกฝังพัฒนาโพชฌงค์ แต่เรื่องของการดูอาการของจิต หรือการดูสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตหรือดูธรรมชาติในแง่ที่เป็นธรรม บางทีเราก็แยกออกจากกันยาก ท่านอุปมาเหมือนลิงที่วิ่งและกระโดดไปมาอยู่บนต้นไม้ เราดูว่าตอนนี้ลิงอยู่บนต้นไม้ตรงนั้น สมมุติว่าอยู่บนต้นมะค่า แล้วมันก็กระโดดไปที่ต้นยาง ก็รู้ว่าตอนนี้ลิงอยู่บนต้นยาง ตอนนี้อยู่บนต้นกล้วย ต้นอะไร ๆ ก็รู้ อันนี้คือการดูธรรม แต่ถ้าดูตัวลิงที่วิ่งไปกระโดดมา นั่นเรียกว่าดูตัวจิต

อีกอุปมาหนึ่งซึ่งเป็นของอาตมาเอง สมมุติว่า คนเล่นเปียโนกำลังเล่นเพลงคลาสสิก ในการดีดเปียโน ผู้เล่นจะต้องมีสติรู้ว่าในเวลานั้น ๆ เขาจะต้องทำให้เกิดเสียงอย่างไร จะช้า จะเร็ว จะเบา จะดังอย่างไร ถ้าเล่น Allegro เสียงก็จะต้องสั้นและเร็ว นี่คือคุณสมบัติของเสียงต่าง ๆ แล้วเขาก็จะรู้สึกต่อเสียงของเครื่องดนตรีด้วย ฉะนั้นการระลึกรู้ต่อคุณสมบัติของเสียง ของความเพราะ

ความไม่เพราะ หรือความเร็ว ความช้า ความดัง ความเบา ความอะไรต่ออะไร อันนี้ก็คล้ายกับการรู้อาการของจิต แต่ถ้าดู Score หรือดู Note โอ้...นี่ Note B นี่ D นี่ G แบบนี้คือดูธรรม แล้วถ้ากดผิดคีย์หรือเล่นผิด เราก็รู้ว่าเสียงนี้ไม่ถูก ควรจะเป็นเสียงนั้น นี่คือการมีสติกับธรรม นี่เป็นการเปรียบเทียบจิตกับธรรมอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน อาตมาเพิ่งคิดตอนนี้เอง ถือเป็นการฉลองวันเกิดของผู้ที่ชอบดนตรี

สัมมาสมาธิ ท่านบัญญัติไว้ในพระไตรปิฎกหลายแห่ง ไม่ว่าจะพบตรงไหนก็ตรงกันหมด คำนิยามของสัมมาสมาธิไม่เคยเปลี่ยน ได้แก่ ฌาน ๔ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ฌาน ๔ คือ จิตรวมเป็นสมาธิเพราะสติต่อเนื่อง พ้นจากนิวรณ์ พ้นจากความผูกพันกับกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย จิตที่รวมเป็นสมาธินั้นในเบื้องต้นมีองค์ประกอบ ๕ ข้อ ได้แก่ วิตก คือ จิตอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน วิจาร คือ เมื่อเราอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราก็ต้องรับข้อมูลจากสิ่งนั้น ฉะนั้น การที่จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นั่นเป็นวิตก

ส่วนการรับรู้พิจารณาข้อมูลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากสิ่งนั้นก็เป็นวิจาร แล้วก็มีปีติ มีสุข และมีเอกัคคตา จิตรวมเป็นหนึ่ง จากนั้นจิตจะค่อย ๆ ละเอียดขึ้นไปเป็นลำดับ ส่วนที่หยาบคือ วิตก วิจารก็จะตกไปก่อน ตามต่อด้วยปีติที่ตกไป แล้วก็สุขตกไป จนกระทั่งมีแต่อุเบกขา เพราะสติบริสุทธิ์

ให้สังเกตตอนนี้ ฌานที่ ๔ อุเบกขาเพราะสติบริสุทธิ์ คือไม่ใช่ว่าไม่มีสติ ฉะนั้น การที่ว่าผู้ที่อยู่ในฌานนี้จะติดความสงบ มันติดไม่ได้ ถ้าจะติด มันจะติดหลังออกจากความสงบแล้ว อยากจะกลับเข้าไปอีก แต่ถ้าเป็นสัมมาสมาธิในเวลานั้น มันติดไม่ได้ เพราะว่าการไปยึดติดนี่เป็นเรื่องของอกุศล ในขณะที่จิตนั้นเป็นกุศล

ทั้งหมดนี้เป็นส่วนประกอบของการเจริญในอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งต้องมีสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ มีความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต มีค่านิยม มีอุดมการณ์ มีหลักการ มีอะไรที่สอดคล้องกับความจริง เกิดธรรม กระแสความคิดจะเปลี่ยนจากความคิดด้วยความโลภ ความโกรธ ความโหดร้ายต่าง ๆ ให้เป็นความคิดที่ปลอด

จากความเห็นแก่ตัวต่าง ๆ ปลอดจากความผูกพัน อยู่กับความสุขต่าง ๆ ปลอดจากความโกรธ ความคิดพยาบาท การคิดเบียดเบียน แล้วก็มีการกระทำที่ฉลาด มีปัญญากำกับในการแสดงออกทางกาย ทางวาจา ต่อสังคม ต่อสิ่งแวดล้อม มีการประกอบอาชีพในทางที่ปราศจากโทษ ในทางที่ภาคภูมิใจได้ มีความเพียรพยายามในการละบาป บำเพ็ญกุศล ฝึกจิตให้ฉลาด ให้มีความสามารถในการป้องกันอันตรายไม่ให้เกิดขึ้น ระงับอันตรายที่เกิดแล้ว สร้างคุณงามความดีให้เกิดขึ้น และพัฒนาคุณงามความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้ยิ่ง ๆ มีสติกับกาย มีสติกับใจ กับขันธ์ ๕ กับความเป็นจริงในปัจจุบัน แล้วฝึกจิตให้สงบร่างับ มีความสุขจากการปล่อยวางกิเลส เพื่อให้จิตมีคุณสมบัติที่จะเกิดสัมมาทิฏฐิในระดับที่สูงขึ้น ๆ นำไปสู่การปล่อยวางและความหลุดพ้นในที่สุด

ฉะนั้น อริยมรรคมีองค์ ๘ คือสิ่งที่เราต้องเจริญ เป็นส่วนของอริยสัจ ๔ ที่เป็นความรับผิดชอบของเรา เพื่อเราจะได้เข้าถึงอริยสัจข้อที่ ๓ คือ นิโรธ เพราะรู้เท่าทันความทุกข์ทั้งหลาย จึงปล่อยวางเหตุให้เกิดทุกข์ได้

วันนี้อาตมาก็ได้แสดงธรรมเรื่องอริยมรรคมีองค์ ๘ และอริยสัจ ๔ เพื่อเป็นการให้ธรรมเป็นทานในวันพิเศษ วันที่เป็นสิริมงคลของผู้ที่เราทุกคนเคารพรักอย่างยิ่ง

วันนี้ก็คงแสดงธรรมพอสมควรแก่เวลา



ดีมีปัญญา

วันนี้เป็นวันที่เป็นสิริมงคล เป็นงานประจำปีของเรา งานวันเกิดของผู้ที่มีบ้านเป็นบุญ มีบ้านที่รู้จักพอ รู้จักบุญ วันนี้อาตมาจะพูดถึงเรื่องความดี คำว่า ดี ก็เหมือนอีกหลาย ๆ คำ เช่นคำว่า บุญ หรือคำว่า รัก เป็นคำง่าย ๆ ที่เรารู้จักมาตั้งแต่เด็ก ๆ แต่ไม่ค่อยจะเข้าใจความหมายชัดเจนเท่าที่ควร สมมุติว่าคุณจะไปต่างประเทศหรือจะเข้ามาในประเทศไทยแล้วไม่มีพาสปอร์ต แต่ก็ยืนยันกับเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมืองว่าเป็นคนไทยครับ เป็นคนไทยค่ะ ถึงแม้ว่าเขาจะเชื่อเพราะหน้าตาก็น่าจะใช่ พูดภาษาไทยได้เหมือนเป็นภาษาแม่ โอกาสจะเป็นคนไทยสูง แต่ถ้าไม่มีพาสปอร์ตยืนยันก็ให้ผ่านไม่ได้

ความดีก็เช่นกัน หลายสิ่งหลายอย่างหน้าตาเหมือนจะดี ชวนให้เข้าใจว่าดี แต่มันจะดีหรือไม่ดีเราต้องพิจารณา แล้วต้องรู้ว่าดีคืออะไรในความหมายของเรา ทุกลัทธิทุกศาสนาก็มีสิ่งที่แต่ละลัทธิแต่ละศาสนาแต่ละทฤษฎีถือว่าดีที่สุด คือมีจุดเริ่มต้นว่ามีสิ่งที่ดีที่สุด แล้วสิ่งที่สอดคล้องกับสิ่งที่ดีที่สุดที่จะช่วยให้เราเข้าใกล้หรือเข้าถึงสิ่งที่ดีที่สุด ในแต่ละลัทธิแต่ละศาสนาก็ให้ชื่อว่าดี ดีคือสอดคล้องกับสิ่งที่ดีที่สุด การที่พูดว่าทุกศาสนาสอนให้เราเป็นคนดี คำพูดประเภทนี้ไม่ค่อยสื่อความหมายสักเท่าไหร่ เพราะมองข้ามความสำคัญของคำว่าดีที่สุด การบอกว่าทุกศาสนาทุกลัทธิสอนให้เราเป็นคนดีนั้น หมายถึงว่าเขาสอนให้เราทำสิ่งที่จะนำไปสู่สิ่งที่ดีที่สุดของเขา แต่ถ้าดีที่สุดของเขาและดีที่สุดของเราไม่เหมือนกัน สิ่งที่ดีก็ไม่เหมือนกัน อาจจะมีคล้ายกันบ้าง อาจจะตรงกันเป็นบางข้อ หรือหลาย ๆ ข้อ แต่ก็ไม่เหมือนกัน เพราะ **ดี คือสิ่งที่นำไปสู่สิ่งที่ดีที่สุด เมื่อดีที่สุดไม่เหมือนกัน ดีก็ไม่เหมือนกัน**

ในความหมายของพุทธศาสนา เราถือว่าดีที่สุดคือ ไม่มีโลภ ไม่มีโกรธ ไม่มีหลง ไม่มีทุกข์ ไม่มีกิเลสที่ทำให้เกิดทุกข์ นี่คือ

สิ่งสูงสุด นั่นเป็นสำนวนหนึ่ง หรือถ้าเราจะเปลี่ยนเป็นสำนวนด้านบวกก็ต้องพูดว่า ดีที่สุดคือ ถึงพร้อมด้วยความบริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์ในที่นี้หมายถึงบริสุทธิ์จากหรือปราศจากสิ่งเศร้าหมองทั้งหลาย ถึงพร้อมด้วยความเมตตา กรุณา ถึงพร้อมด้วยปัญญา ในเมื่อสิ่งที่ดีที่สุดในพุทธศาสนาเป็นอย่างนี้ ความดีในพุทธศาสนาก็คือ สิ่งที่ทำให้กิเลสน้อยลง ทำให้ความเป็นอิสระจากกิเลสเพิ่มมากขึ้น ทำให้การเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่น และความคิดปองร้ายน้อยลง ความคิดด้วยความเมตตากรุณา ความหวังดีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายคือดีของเรา และสิ่งที่ทำให้เรารู้เห็นตามความเป็นจริงมากขึ้น ก็คือสิ่งที่ดี

เราต้องสามารถวิเคราะห์คำวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ เช่น ที่หลายคนพูดว่าศาสนาพุทธหรือศาสนาทั้งหลายสอนให้เราเป็นคนดี แต่ไม่ค่อยทันโลก คำพูดอย่างนี้ในทางพุทธศาสนาถือว่าไม่ผ่าน เพราะความดีในความหมายของเรา ครอบคลุมความรู้เห็นตามความเป็นจริง ที่เรียกว่าปัญญา รู้เท่าทันตัวเอง รู้เท่าทันคนรอบข้าง รู้เท่าทันสังคม รู้เท่าทันโลก นี่คือส่วนหนึ่งของปัญญา คนที่

มีความเมตตา เป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แต่ไม่รู้เท่าทันตัวเอง คนอื่นและสังคม ก็ถือว่าเป็นความดีที่ยังบกพร่อง เป็นความดีพิการในความหมายของศาสนาพุทธ นี่เป็นเรื่องที่สมควรจะดูให้ดี พิจารณาให้ลึกซึ้ง เพราะในบรรดาคุณธรรมทั้งหลายในทางพุทธศาสนาเรายกย่องปัญญา ปัญญาเป็นใหญ่ ปัญญาที่รู้เห็นตามความเป็นจริง เราถือว่าไม่ว่าคุณธรรมข้อใด ๆ หากขาดปัญญาเพียงตัวเดียว มันก็จะไม่สามารถทำหน้าที่ในกระบวนการฝึกตนที่เราเรียกว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือถ้าจะย่อเป็น ๓ ก็คือ ไตรสิกขา

คุณธรรมทุกอย่างต้องมีปัญญากำกับ เช่นศรัทธา ศรัทธาดีไหม ศรัทธามีทั้งข้อดีข้อเสีย ผู้ที่เป็นนักปราชญ์จะพยายามปฏิบัติหรือพัฒนาศรัทธาในลักษณะที่จะได้สิ่งที่ดีจากศรัทธาเท่าที่จะสามารถทำได้ และป้องกันไม่ให้สิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น เราต้องรู้ว่าศรัทธาคืออะไร ศรัทธาเพื่ออะไร ศรัทธาสัมพันธ์กับคุณธรรมข้ออื่นอย่างไร ต้องรู้เท่าทัน ต้องมีปัญญา เมื่อเราอยู่ในโลกที่สลับซับซ้อน ทางเลือกมีมากมาย แม้แต่ในเรื่องการบริโภคธรรมดา ๆ เดินเข้าไปในห้างสรรพสินค้า จะเลือกระหว่างยี่ห้อนั้นยี่ห้อนี้ ถ้าจะต้องใช้เหตุผล

ใช้ความคิดวิเคราะห์ วันหนึ่ง ๆ ก็ไม่มีเวลา แค่ไปจ่ายตลาดก็หมดเวลา แล้วเราจะเอาอะไรเป็นเครื่องตัดสิน นี่ก็เป็นเรื่องของศรัทธาหรือความรู้สึก

ศรัทธามีหน้าที่เลือก มีหน้าที่โฟกัส มีหน้าที่กำหนดแนวทาง เมื่อเราสนใจหลาย ๆ เรื่องหรือดำเนินการในหลายทางพร้อม ๆ กัน ผลก็คือเราจะมีความรู้หลากหลาย มีประสบการณ์หลากหลาย ได้บริโภคหลากหลาย แต่ว่าไม่เจาะลึกในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คือความรู้ประสบการณ์อะไร ๆ จะผิวเผินมาก เหมือนการเรียนหลาย ๆ วิชาในเวลาเดียวกัน ก็จะมีความรู้กว้างขวางแต่ไม่ลึกซึ้ง ศรัทธาจะทำให้เราได้เจาะลึกในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และเมื่อเราได้เลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว นั่นจะเป็นการรวบรวมพลัง เพราะถ้าเราทำอะไรเกินกำลังหรือทำอะไรมากเกินไป พลังจิตและพลังปัญญาของเราก็จะรั่วไหลไปในหลาย ๆ เรื่อง แต่การเลือกทางใดทางหนึ่งเหมือนพลังแม่น้ำที่รวมอยู่ในเส้นทางเดียวกันจากเขื่อนก็จะมีพลังมากจนแปรเป็นพลังงานไฟฟ้าได้

ในทางพุทธศาสนา เราต้องการผลหรืออานิสงส์อะไรจากศรัทธา สิ่งที่เราต้องการคือ วิริยะความเพียร วิริยะความเพียรจึงเป็นเครื่องตัดสินหรือเครื่องชี้วัดว่าศรัทธาเกิดขึ้นแล้วหรือยัง ศรัทธาเป็นการรวบรวมความรู้สึก ถ้าไม่ควบคุมไม่ระมัดระวัง ศรัทธาก็จะกลายเป็นความงมงายหรือความบ้าคลั่งได้ การเชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากสามารถจะทำให้คนผ่องใสได้ เราเคยสังเกตไหมว่า คนที่เชื่ออะไรจนงมงายอาจจะผ่องใสมาก ไม่ใช่ว่าจะไม่ผ่องใส เขาผ่องใสด้วยพลังศรัทธา แต่เป็นความผ่องใสที่น่าเป็นห่วง ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องมีปัญญาคอยกำกับดูแลศรัทธาตลอดเวลา

การทำบุญก็เช่นเดียวกัน หลวงพ่อชาท่านเคยเปรียบเทียบบ่อย ๆ ว่า **บุญเหมือนเนื้อ กุศลซึ่งเป็นชื่อของปัญญาเปรียบเหมือนเกลือที่จะรักษาเนื้อไว้ไม่ให้เน่า** กุศลมาจากรากศัพท์ว่ากุศละแปลว่าฉลาด บุญกับกุศลไม่ใช่อันเดียวกัน กุศลเน้นทางปัญญา ปัญญาหรือกุศลเปรียบเหมือนเกลือ ถ้าเราเก็บเนื้อไว้เฉย ๆ ไม่นานมันก็จะเน่า ถ้าบุญมีกุศลอยู่ด้วยก็เหมือนเนื้อที่มีเกลือรักษาไว้ทำให้เก็บได้นานมากขึ้น

คนเราสามารถเมาบุญได้ถ้าไม่มีกุศลไม่มีปัญญากำกับ หรือหากว่าเริ่มต้นเรามีความสุขในตัวบุญ ในการทำความดี แต่ถ้าเราไม่รู้จักดูแลจิตใจ ไม่รู้จักป้องกัน ไม่มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ ความเพลิดเพลินยินดีในคำสรรเสริญเยินยอหรือความต้องการสิ่งตอบแทนอย่างใดอย่างหนึ่งก็จะแทรกซึมเข้ามาในใจทีละเล็กทีละน้อยโดยที่เราไม่รู้ตัว สิ่งที่ดีคือตัวบุญก็เน่าได้ เริ่มต้นนี่เป็นบุญแน่นอน แต่ถ้าจะเปลี่ยนหรือจะเสื่อม มันจะเสื่อมทีละเล็กทีละน้อย เพราะไม่มีสัมมาทิฏฐิ ไม่มีปัญญาระดับกุศลดูแลกำกับ ปัญญาจึงสำคัญมาก

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ความสงบเป็นสุขอย่างยิ่ง และพระพุทธองค์ก็ได้ตรัสไว้ด้วยว่า คนขาดปัญญาจะสงบอย่างเป็นสัมมาสมาธิไม่ได้ ดังนั้น ความสุขที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ก็เมื่อมีปัญญาอันเป็นคุณธรรมที่สำคัญที่สุด ในระหว่างการปฏิบัติ การที่จะได้สมาธิและขณะที่จิตมีความสุขที่เรียกว่านิรามิสสุขก็ต้องมีปัญญา การรักษาศีล จะรักษาได้ก็ต้องมีปัญญา ตั้งแต่การที่เราเข้าใจและ

ยอมรับในเหตุผลของการรักษาศีล เข้าใจว่าศีลแต่ละข้อมีประโยชน์ต่อชีวิตอย่างไร และถ้าไม่รักษา อาจจะมีโทษทำให้เกิดปัญหาอย่างไร เข้าใจผลดีต่อกายต่อใจของเรา มันจะมีผลดีต่อครอบครัวต่อสังคมอย่างไร ถ้าเรามีสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ คือมีความเข้าใจว่าทำไมเราต้องรักษาศีลแต่ละข้อ ศีลของเราก็จะมั่นคง แต่ถ้าขาดสัมมาทิฏฐิ ถ้าเราเพียงแค่เชื่อว่าการรักษาศีลเป็นสิ่งที่ดีเป็นบุญ ครูบาอาจารย์ท่านให้รักษา เราก็รักษา คือรักษาศีลโดยอาศัยแต่ศรัทธาเพียงอย่างเดียวแต่ขาดปัญญา เราจะดูแลมันไม่ได้ ศีลของเราอาจจะเน่าได้เหมือนกันเพราะขาดความรู้เท่าทัน

พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเห็นว่า ความทุกข์เกิดจากกิเลส ถ้าเราไม่มีปัญญารู้ว่ากิเลสคืออะไร ความเศร้าหมองคืออะไร มันเกิดอย่างไร เราก็ทุกข์ร่ำไป ความสำคัญของปัญญาจะเห็นได้ง่าย ๆ เช่นที่หลวงพ่อชาท่านเคยยกตัวอย่างว่า เราเดินไปตามถนนกับเพื่อนมีคนเดินสวนทางมาแล้วก็ด่าว่าด้วยภาษาหยาบ ๆ คาย ๆ เราก็โกรธและเสียใจมาก ทุกข์ใจเพราะคำพูดของคน ๆ นั้น จนกระทั่งเพื่อน

ที่เดินมาด้วยบอกว่า อย่าไปถือสาคนนั้นเลย เขาเป็นโรคจิต เขาไม่รู้ตัวว่าเขาพูดอะไร เมื่อเราทราบข้อเท็จจริง เราก็สามารถปล่อยวาง ที่เราปล่อยวางได้ก็เพราะเรารู้ว่า ความโกรธของเราไม่มีฐาน เดิมเราโกรธเพราะคิดว่าเขาตั้งใจว่าเรา แต่พอเรารู้ว่าเขาเป็นโรคจิต ไม่รู้สึกตัว อารมณ์โกรธมันก็ละลายทันที นี่ต้องเปรียบเทียบกับสัมมาทิฏฐิ คือ พอรู้ความจริง เราก็ปล่อยวางได้

ถ้าจะพูดถึงนิสัยของคนเรา สมมุติว่ามีคนที่เราพบเห็นบ่อย เจอทีไรเขาก็ยิ้มทักทาย อบอุ่นดี วันหนึ่งเจอเขาไม่ทักทายไม่ยิ้มเลย ผู้มีปัญญาคิดอย่างไร ผู้มีปัญญาจะคิดว่า เอ๊ะ... วันนี้คนนี้ผิดปกติ มันเป็นได้หลายอย่าง หนึ่งเขาอาจจะไม่พอใจเรา ถึงไม่ไหว้ไม่ทักทาย จะมีเรื่องอะไรที่เขาไม่พอใจเราหรือเปล่า เราก็พยายามทบทวน นี่ก็เป็นสมมุติฐานอย่างหนึ่ง หรืออาจจะเป็นได้ว่าเขาไม่สบาย กำลังมีเวทนา ปวดท้อง ปวดอะไรสักอย่าง จึงไม่คิดจะทักทายก็ได้ หรือว่าเขากำลังวิตกกังวลอะไรสักอย่าง จึงไม่ค่อยจะรู้ตัวว่าพบเห็นใคร เพราะจิตหมกมุ่นอยู่กับความวิตกกังวล เมื่อ

คนแสดงออกต่อเราไม่เหมือนเดิม คือไม่ยิ้ม ไม่ไหว้ ไม่ทักทาย เป็นต้น สำหรับผู้มีภูมิปัญญา มีข้อมูล จิตจะเป็นกลาง แล้วจะคิดว่าอาจจะเป็นเพราะอย่างนั้นอย่างนี้ คือจะไม่สรุป แต่คนที่ขาดปัญญา ขาดสติ เมื่อเจออย่างนี้ ก็จะด่วนสรุปเลยว่า คนนั้นไม่เหมือนเดิม คนนั้นเขาโกรธเราแล้ว แล้วก็จะคิดอยู่ได้ทั้งวัน คือในความเป็นไปได้หลายอย่าง เขาจะเลือกสิ่งที่เลวร้ายที่สุด แล้วจะคิดอยู่แต่ในเรื่องนั้น แล้วไม่ว่าจะเรื่องไหนก็ตาม ถ้าเรายิ่งคิดบ่อย ๆ น้ำหนักของมันจะมากขึ้น ๆ เรื่องที่ ‘อาจจะ’ อยู่ไปอยู่มาสิ่งที่อาจจะกลายเป็น ‘คงจะ’ แล้วสุดท้ายก็จะกลายเป็น ‘แน่นอน’ สมมุติฐานอย่างอื่นเช่นว่า เขาอาจปวดท้องหรือมีเรื่องวิตกกังวล มันคงจะไม่ใช่หรอก อย่างนี้คือนิสัยของคนที่ขาดสติและขาดปัญญา

ฉะนั้นเมื่อเกิดการสรุปแล้วว่าคนนั้นเขาดูถูกเรา รังเกียจเรา คนนั้นเขาไม่ชอบเราแล้ว คนนั้นเข้าใจเราผิดไปแล้ว เมื่อสรุปแล้วก็เชื่อตามนั้น จากนั้นก็รู้สึกไม่ดีต่อคนนั้น จนอาจไม่อยากเจอหน้าเขาอีกเลย แต่ถ้ามีโอกาสพบเขาอีกครั้ง สมมุติว่าเราได้ฟังพระเทศน์

ว่า ต้องรู้จักให้อภัย ต้องมีความเมตตา ทุกครั้งที่เราเห็นคนๆ นั้น เราก็จะโกรธ แต่ก็พยายามปล่อยวางๆ อย่าคิดมาก ควรให้อภัยเขา แล้วก็เห็นว่าเราทำได้ และเข้าใจว่าตัวเองกำลังปฏิบัติธรรมอยู่ เจอคนที่รังเกียจเรา เจอคนที่ดูถูกเรา เราก็ไม่ถือสา เวลาโกรธขึ้นมา เราก็ปล่อยวาง โกรธแล้วเราก็วางได้ แต่ขอบอกว่านี่เป็นการปฏิบัติธรรมที่ผิด ทำไมถึงผิด ก็ผิดเพราะเราปฏิบัติต่อเรื่องที่ไม่เป็นจริง เพราะเราด่วนสรุปมาตั้งแต่ต้น โดยที่เราไม่ได้สำรวจหาข้อมูลเพื่อให้รู้แน่ เราจึงมีจุดอ่อน ยิ่งถ้าเป็นคนถือตัวถือตนหรือเป็นคนที่คนรอบข้างไม่ชอบไม่ยอมรับ คนอย่างนั้นแทบจะอยู่ไม่ได้ เพราะแคร์ความรู้สึกของคนอื่นมาก หรือว่าถือตัวถือตนมากจนพร้อมที่จะแปลความหมายของสิ่งที่สัมผัสไปในทางที่ร้าย พร้อมที่จะเห็นสิ่งที่เรากลัวที่สุดรังเกียจที่สุดในเหตุการณ์ในสถานการณ์รอบตัว เพราะจิตมันมีปมด้อยหรือมันเป็นร่อง จิตจะตกร่องก็เพราะคิดบ่อยๆ ปัญญาตรงนี้ไม่ใช่แค่ว่ามีกุศโลบายรู้จักปล่อยวางความโกรธอย่างเดียว เราต้องมีปัญญาตั้งแต่เริ่มต้นว่าเราด่วนสรุปหรือเปล่า

ความคิดผิดต่าง ๆ ทำให้เกิดปัญหามากมายในชีวิต และโรคระบาดในโลกที่เจริญทุกวันนี้ คือโรคทางจิตใจ โรคซึมเศร้า วิตกกังวล พวก Anxiety Disorder อะไรต่าง ๆ ที่เกิดจากการขาดปัญญาในการคิด ขาดปัญญาในกระบวนการคิด เมื่อเกิดความคิดผุดขึ้นมาในสมอง ก็วิ่งตามความคิดนั้นโดยไม่มีการกลั่นกรอง ไม่มีสติ ไม่มีปัญญา สติเป็นตัวที่ระงับอารมณ์ แต่ปัญญาต้องทำงานด้วย ไม่ใช่แค่มีสติอย่างเดียว ต้องใช้ปัญญาพิจารณาว่านี่มันคืออะไร

บางคนจะมองตัวเองในแง่ร้าย มองคนรอบข้างในแง่ร้าย จิตลำเอียงโดยไม่รู้ตัว การรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ก็รับรู้แต่สิ่งที่ไม่ดีเสียเป็นส่วนใหญ่ รับรู้แง่มุมต่าง ๆ ของส่วนที่ไม่ดี บางสิ่งบางอย่างอาจจะมีทั้งส่วนดีส่วนชั่ว ก็จะสนใจรับรู้เฉพาะส่วนที่ไม่ดี แล้วเหมาหรือเข้าใจว่ามันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ทีนี้ถ้ามองตัวเองในแง่ร้ายเกินไป เวลามีผู้หวังดีเตือนว่ามันไม่ใช่อย่างนั้น นั่นเป็นการมองในแง่ร้ายเกินไป คุณไม่ได้เลวอย่างนั้น ก็คิดว่าเขาพูดปลอบใจเฉย ๆ เขาอยากให้กำลังใจ แต่เราไม่เชื่อ เราคิดว่าเขาไม่รู้ในสิ่งที่เรารู้เกี่ยว

กับตัวเราเอง นี่คือลักษณะของความคิดผิด หรือเมื่อมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้น ก่อนจะเกิดเรื่องไม่ดีขึ้นได้ ย่อมจะต้องมีเหตุปัจจัยประกอบกันหลายข้อมาก ไม่ใช่ว่ามันจะเป็นความผิดของคนใดคนหนึ่ง แต่จะมีบางคนที่ชอบคิดทำนองว่า เป็นเพราะเรานี่แหละ ถ้าไม่มีเราเรื่องนี้ไม่เกิดขึ้น เท่ากับว่าเขารับผิดชอบเกินความจริง เพราะเขาขาดปัญญาในการพิจารณาว่าเรื่องนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร เพราะอะไรอาจเกิดขึ้นเพราะสิ่งแวดล้อมบ้าง หรือเกิดขึ้นเพราะคนนั้นคนนี้บ้าง แต่เขาจะถือว่าตัวร้ายนี้คือตัวเขา ซึ่งก็คือความคิดผิดหรือในกรณีของคนที่คิดว่าตัวเองต้องถูกเสมอ การที่จะมีใครพิสูจน์ว่าเขาไม่เก่ง เขาไม่ดี เขาก็จะต้องบังคับหรือทำทุกอย่างเพื่อให้เห็นว่าเขาถูก ถึงจะผิดก็จะต้องทำให้ว่าถูก หรือถ้าแพ้ ก็จะไม่ยอมรับว่าแพ้จริง แต่แพ้เพราะคนอื่นโกง คือจะต้องมีการเปลี่ยนขอบเขตหรือเปลี่ยนมุมมองอะไรก็ตาม เพื่อจะรักษาภาพพจน์ว่าเขาเป็นคนถูก เขาไม่เคยผิดพลาด

สิ่งที่อยากจะพูดคือ **เราจะแยกความดีออกจากปัญญาไม่ได้ ในทางพุทธศาสนาความดีและปัญญาต้องไปด้วยกัน** เพราะว่า หนึ่ง ความดีเกิดขึ้นยากกว่าความชั่ว ความชั่วนี่เป็นสัญชาตญาณ เหมือนธรรมชาติของน้ำที่ต้องไหลลงสู่ที่ต่ำ น้ำไม่เคยไหลขึ้นเขา การทำอะไรๆ ตามสัญชาตญาณไม่เคยนำไปสู่ความดี หรือถ้าได้ความดีก็อาจจะเป็นความดีชั่วคราว ส่วนปัญญาทำให้เกิดกำลังใจในการทำความดี และเพื่อความดีนั้นจะได้เป็นความดีที่สอดคล้องและนำไปสู่สิ่งที่ดีที่สุดในทางพุทธศาสนา และเพื่อเราจะได้ฉลาดในการป้องกันไม่ให้ความดีนั้นเสื่อม

ในบางกรณีเราอาจจะทำความดีในวงแคบ แต่ความดีในวงแคบนั้นส่งผลกระทบต่อวงกว้าง เช่น อาจจะทำความดีต่อคนที่เรารักหรือพรรคพวกของตัวเอง ภูมิใจที่ไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง หรือเสียสละเพื่อครอบครัว เสียสละเพื่อพรรคพวก แต่กลับมีผลเสียต่อประเทศชาติได้ เราจะอ้างว่าเราคิดทำแต่ความดีอย่างเดียวมันไม่พอ มันขาดปัญญา ขาดปัญญาในการพิจารณาในบริบท

ต่าง ๆ รวมถึงบริบทเวลาด้วย เช่น การพัฒนาทางวัตถุในสังคมร้อยถึงสองร้อยปีที่ผ่านมานั้น ขาดการพิจารณาในบริบทเรื่องเวลา เพราะมีการกอบโกยทรัพยากรธรรมชาติเพื่อความเจริญทางวัตถุซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ต้องทำแน่นอน ไม่ทำก็โง่ ไม่ทำก็ไม่ทันคนอื่น แต่ตอนนี้เราเริ่มจะเห็นผลว่า มันไม่ใช่เรื่องจะได้อย่างเดียว แต่มันสร้างผลกระทบต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อมที่กำลังปรากฏมากขึ้น ๆ ทุกปี ถ้าเราพิจารณาการใช้ทรัพยากรธรรมชาติเพื่อสร้างวัตถุต่าง ๆ โดยคำนึงถึงบริบทด้านธรรมชาติสิ่งแวดล้อมไปด้วย มันย่อมไม่ชัดเหมือนเดิมว่าการกระทำเช่นนั้นเป็นสิ่งที่ดี หรือเราสามารถทำได้ทุกอย่าง ฉะนั้น เรื่องปัญญามันจึงสำคัญตั้งแต่ต้น

อาตมาเพิ่งอ่านบทความเรื่องอาหารในอเมริกา ในปัจจุบันมีคนจนมาก ทุกวันนี้มีคนที่อยู่ได้เอาตัวรอดได้เพราะมีการแจกซุปที่ Soup Kitchen ในเมืองใหญ่ ๆ ในอเมริกา พวกเขาต้องอาศัยความเมตตาจากคนอื่นจึงจะเอาตัวรอดได้ ในขณะที่ในแต่ละวันอาหารในอเมริกาถูกทิ้งเสียครึ่งหนึ่ง ปีหนึ่ง ๆ นับเป็นล้านตัน

ปัญหานี้เชื่อมโยงกับการผลิตอาหารซึ่งเป็นกระบวนการที่มีผลกระทบต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อมพอสมควร แสดงถึงการขาดปัญญาในการใช้ในการบริโภค ทำให้เกิดโทษมากกว่าเป็นคุณ

ในสังคมมนุษย์จะมีเรื่องความอยาก กามตัณหา ความอยากได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่ความสูญเสียมากมายหลายประการ แต่ก็มีความอยากอีกสองประเภทที่จะดีก็ได้หรือไม่ดีก็ได้ คือ ภวตัณหา ความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ และวิภวตัณหา ความไม่อยากเป็นนั่นเป็นนี่ การที่เราจะหวังให้คนทั่วไปไม่มีตัณหาเสียเลยเป็นเรื่องยาก นอกจากว่าเราจะยกย่องหรืออธิบายเรื่องฉันทะซึ่งเป็นความต้องการทำว่าจะมีผลดีต่อชีวิตมากกว่าตัณหาซึ่งเป็นเรื่องความอยากได้ผล ภวตัณหาสามารถจะเป็นตัวชะลอที่จะทำให้ความอยากได้มีขอบเขตบ้าง เพราะสิ่งหนึ่งที่คนเราต้องการคือเป็นที่เคารพนับถือของผู้อื่นและต้องการที่จะเคารพนับถือตัวเองได้ด้วย ทีนี้ถ้าความอยากเป็นไปในทางที่ไม่ดี เมื่อทำแล้วก็จะกลายเป็นคนทำความชั่ว แต่เราก็ต้องการประกาศว่าเราไม่ชั่ว มันจึง

ขัดแย้งกัน นอกจากว่าเราทำความชั่วแล้วสามารถล้างสมองทุกคนให้เห็นว่าไม่ชั่ว ให้เห็นว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา คนก็ต้องเป็นอย่างนี้ โลกที่เป็นจริงมันเป็นอย่างนี้ ไม่มีใครจะว่าเราได้ เพราะมันเป็นเรื่องที่ไม่มีทางเลือก

อาตมาคงจะเคยเล่าให้ญาติโยมฟังเรื่องที่เขาทำการทดลองโดยให้นักเรียนสองกลุ่มตอบปัญหาความรู้ทั่วไป ๒๐ คำถาม ทุกข้อที่ตอบถูกจะได้ ๑ ดอลลาร์โดยประมาณ เมื่อสอบเสร็จอาจารย์ก็บอกคำตอบ ให้นักเรียนตรวจข้อสอบด้วยตัวเองแล้วบอกอาจารย์ว่าถูกกี่ข้อ กลุ่มแรกอาจารย์จ่ายเงินให้โดยไม่มีการตรวจสอบ แล้วแต่ความซื่อสัตย์ของนักเรียน ถ้าบอกว่าถูก ๑๕ ข้อก็จ่าย ๑๕ ดอลลาร์เลย เสร็จแล้วก็เอาข้อสอบไปทิ้งเลย ไม่มีใครสนใจ เรียกว่าถ้าจะทุจริต ก็ทุจริตได้เต็มที่ ไม่มีใครว่าอะไร ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งมีการตรวจสอบ โกงไม่ได้ ในกลุ่มที่โกงไม่ได้ คนตอบถูกโดยเฉลี่ยประมาณ ๑๒ ใน ๒๐ ข้อ ส่วนกลุ่มที่ไม่ตรวจสอบคนตอบถูกเฉลี่ยประมาณ ๑๕ หรือ ๑๖ ข้อ

เราก็สรุปได้ว่า เมื่อไม่มีการตรวจสอบ ความทุจริตเพิ่มขึ้น แต่ก็มีข้อสงสัยว่า ในกรณีที่ไม่มีการตรวจสอบเลย ทำไมความทุจริตเกิดขึ้นบ้างแต่ไม่เต็มที่ คนที่อยากจะโกงและรู้ว่าโกงได้ ก็สามารถบอกว่าถูก ๒๐ ข้อ ก็จะได้ ๒๐ ดอลลาร์ โดยไม่มีใครว่าอะไร ทำไมจึงไม่โกหกว่า ๒๐ ทำไมโกหกแค่ ๑๕ หรือ ๑๖ เท่านั้นนั่นก็เป็นเพราะคนเรานั้นมีความต้องการ ๒ อย่าง หนึ่ง ต้องการได้กำไร คือจะมีความเชื่อหรือมีทิฐิว่า ถ้าไม่โกงเลยก็โง่ อยากไม่ทำระบบตรวจสอบนี่ ก็ต้องลงโทษเขาด้วยการโกงเสียบ้าง หรือว่าถ้าไม่เอานี่จะโง่ แต่ถ้าจะเอาเต็มที่ทั้ง ๒๐ ดอลลาร์ มันจะมีความรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนไม่ดี เพราะฉะนั้นก็คิดแบบทางสายกลาง โกงบ้างแต่ไม่โกงเต็มที่ เพราะจะได้ความรู้สึกที่ต้องการ คือได้อะไรมาฟรีแล้วก็ยังสามารถรักษาความรู้สึกว่า เราก็เป็นคนดีอยู่บ้าง เราไม่ใช่พระอรหันต์หรอก เราไม่ใช่ดีบริสุทธิ์ ก็ยังมีกิเลสอยู่บ้าง แต่ไม่เอาเต็มที่ นี่ก็คือความคิดของคน คือ มีทั้งความอยากได้ และการอยากรักษาความรู้สึกว่าเรายังเป็นคนดีอยู่บ้าง เพราะฉะนั้น ภาพพจน์ตัวเองก็ยังสามารถมีอำนาจเหนือความอยากได้

เราจะทำให้สังคมดีขึ้นได้อย่างไร เราต้องใช้ปัญญา ให้คนเรามีสัมมาทิฐิ เรื่องบริบทของเวลา เรื่องกฎแห่งกรรม เป็นต้น เรื่องความสำคัญของฉันทะ แต่นอกจากนั้นแล้ว สำหรับคนกลุ่มหนึ่งที่มีความอยาก แต่ไม่พูดตรง ๆ ว่าอยาก อย่างน้อยเราก็ฝึกในระดับตัณหาได้ โดยให้เปลี่ยนจากกามตัณหา อยากเสพวัตถุ มาเป็นภวตัณหา คืออยากได้ชื่อเสียงที่ดี อยากจะเป็นที่รักที่เคารพของสังคม สิ่งเหล่านี้เป็นการใช้ปัญญา ทำความเข้าใจในวิธีคิดในมุมมองของคนทุกระดับ ทั้งระดับที่มีคุณธรรมบ้าง และระดับคนที่ไม่ค่อยจะมี เพื่อจะทำสังคมให้มันดีที่สุดเท่าที่จะเป็นได้

ถ้ามองในแง่ฉลาดจริง ๆ ในทางพุทธศาสนาแล้วถือว่าบริบทสำคัญหรือสิ่งที่ควรจะคำนึงถึงคือกฎแห่งกรรม ซึ่งจะต้องยอมรับว่าในเรื่องนี้เราไม่สามารถพิสูจน์ได้โดยตรง เรื่องการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร แต่ในขณะเดียวกันเราก็ไม่ได้เชื่อแบบตาบอดหรือเชื่ออย่างงมงาย เพราะมีหลักฐานในพระไตรปิฎกมากมายเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ซึ่งคำสอนของพระพุทธเจ้าในส่วนที่เราพิสูจน์

ได้นั้นถูกหมด เพราะฉะนั้น เราก็ใช้เหตุผลอนุมานได้ว่า เป็นไปได้หรือที่พระพุทธเจ้าจะสอนดี สอนถูกต้องหมด เฉพาะในเรื่องที่ตัวเราพิสูจน์แล้ว แต่ในเรื่องที่เรายังพิสูจน์ไม่ได้ พระพุทธเจ้าวิปลาสไปเลย คือคิดผิดหมด พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องสวรรค์นรก ตรัสเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดบ่อยมาก เช่นในวันที่พระองค์ตรัสรู้ กระบวนการในคืนตรัสรู้นั้นเริ่มด้วยการระลึกชาติได้และรู้การเวียนวายตายเกิดในวัฏสงสาร ซึ่งถือว่าอยู่ในหัวใจของการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ถ้าเราปฏิเสธเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดก็ต้องปฏิเสธปัญญาของพระพุทธองค์ และปฏิเสธว่าพระพุทธเจ้าไม่ใช่พระพุทธเจ้า หากพระพุทธเจ้าทรงวิปลาส เพราะเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดที่ตรัสบ่อย ๆ นั้นไม่จริง เราจะเชื่อพระพุทธเจ้าได้อย่างไร นี่เป็นเหตุผลทั่ว ๆ ไป แต่ไม่ใช่การพิสูจน์

มีการระลึกชาติได้ของผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจำนวนมาก มีการระลึกชาติของเด็กอายุ ๓ ถึง ๕ ขวบทั่วโลกและไม่ใช่เฉพาะในตระกูลในประเทศที่นับถือพุทธศาสนา แม้แต่ผู้ที่เกิดในตระกูล

คริสต์หรืออิสลาม ที่ห้ามและถือว่าความเชื่อเรื่องนี้เป็นบาป คือไม่ยอมรับเลย ที่ระลึกชาติได้ก็มี นอกจากนี้ยังมีการระลึกชาติได้ด้วยการสะกดจิต เพราะฉะนั้น เราไม่ได้สรุปว่า เรารู้ว่าการเวียนว่ายตายเกิดมีจริง แต่เราถือว่าเป็นความเชื่อที่มีเหตุผลสนับสนุนมาก ถ้าการเวียนว่ายตายเกิดมีจริง ความชั่ว ความทุจริต การเอารัดเอาเปรียบคนอื่น การแสวงหาผลประโยชน์ส่วนตัว ก็ต้องเปลี่ยนบริบททันที คือแทนที่จะดูว่า คนที่ทุจริตแล้วได้เงินได้ทอง ได้ชื่อเสียง ได้อะไรทุกอย่าง ทำชั่วได้ดี เราจะเห็นว่านั่นก็เป็นแค่ผลทางโลกไม่กี่ปี ได้ความสุขสบาย ได้ชื่อเสียง ได้อะไร ๆ ๒๐ ปี ๓๐ ปี ในโลกนี้ แต่แล้วก็ต้องไปตกนรกเป็นล้าน ๆ ปี มันคุ้มหรือเปล่า

ความสุขแบบโกงกินแล้วได้บ้านหลังใหญ่ ๆ ได้เที่ยวต่างประเทศ มีเครื่องบินส่วนตัว อะไรต่ออะไร ถ้ามองในบริบทของการเวียนว่ายตายเกิด มันก็เป็นความโง่เขลาเบาปัญญาสุด ๆ ต้องถามว่าจะเอาแค่นี้หรือ จะแลกความหวังในการเกิดใหม่เป็นมนุษย์หรือการขึ้นสวรรค์เพื่อแค่นี้หรือ ความฉลาดก็เปลี่ยนเป็นความโง่ได้เพราะ

เรามองไม่เห็นการเวียนว่ายตายเกิดกัน มันอยู่ที่มุมมอง อยู่ที่ปัญญา และคนที่มีปัญญาเห็นเช่นนั้นแล้วจะเข้าใจว่า ปัญญาเป็นส่วนหนึ่งของความดี และเป็นหัวใจของความดี ไม่ว่าเราจะกำหนดว่าความดีคืออะไร ปัญญาจะทำให้เรามีพลัง มีความฉลาดในการที่จะแสวงหาความดีและรักษาความดีไว้ไม่ให้เสื่อมคลาย ให้ความดีนั้นเป็นความดีในวงกว้าง ไม่ใช่ความดีในวงแคบ ๆ

นอกจากนั้น คนเราก็มีประสบการณ์ตรงที่ไม่ขึ้นอยู่กับความเชื่อที่เห็นได้ชัดมากคือ ทำความดีเมื่อใด ก็มีความสุขเมื่อนั้น นี่ไม่ใช่ทฤษฎีหรือปรัชญา ถ้าเป็นความดีในทางพุทธศาสนา คือทำความดีโดยปราศจากกิเลส หรือทำความดีเพื่อขัดเกลากิเลส ความรู้สึกเบา ความรู้สึกสะอาด ความรู้สึกภาคภูมิปลาบปลื้มย่อมเกิดขึ้น นี่คือการทำดีที่ได้ความดีทันที

วันนี้เราก็ได้มีโอกาสมาบ้านของคนดีคนหนึ่ง ผู้ที่มีความดีจนเป็นที่ยอมรับในหมู่คนดี ผู้ที่เป็นลูกศิษย์ที่สมควรที่อาตมาจะภาคภูมิใจที่สุด เราทุกคนก็คงจะมีความสุขด้วยที่ได้มีโอกาสมา

ฉลองวันเกิดของคนดีคนนี้ แม้จะเป็นที่รู้กันอยู่ว่า คนดีเจ้าของบ้านนี้ไม่ต้องการให้คนยกย่อง ไม่ต้องการให้คนกล่าวถึง แต่เราก็ถือว่าเป็นหน้าที่ต่อสังคมที่เราจะต้องยกย่องคนดี ต้องยกย่องความดีเพื่อจะช่วยรักษาวัฒนธรรมความดีเอาไว้ ถ้าหากว่าเราไม่ยกย่องความดี คนส่วนมากก็จะยังไม่เห็นประโยชน์ว่าจะทำความดีไปทำไม ฉะนั้น เมื่อเราเห็นว่าท่านผู้ใดหรือสิ่งใดเป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อสังคม เราต้องยกย่องเพื่อจะได้รักษาไว้ให้อยู่ในสายตา ให้อยู่ในความรู้สึก ให้อยู่ในความทรงจำของคน

สำหรับวันนี้ วันที่ฉลองชีวิตครบ ๘๕ ปีของคนดีคนหนึ่ง เราก็ได้มาร่วมทำความดีกัน จึงขออนุโมทนา

ที่มาธรรมเทศนา

ธรรมเทศนา โดย พระอาจารย์ชยสาโร
เนื่องในวันคล้ายวันเกิดคุณนงนาถ เพ็ญชาติ

๑. รู้จักบุญ รู้จักพอ

วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๗

๒. รู้ทุกข์...รู้ทาง...

วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๘

๓. ดีมีปัญญา

วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๙

ขอบคุณและอนุโมทนา

คุณหทัยรัตน์ จิรจริยาเวช *ผู้ถอดเทป "รู้จักบุญ รู้จักพอ"*

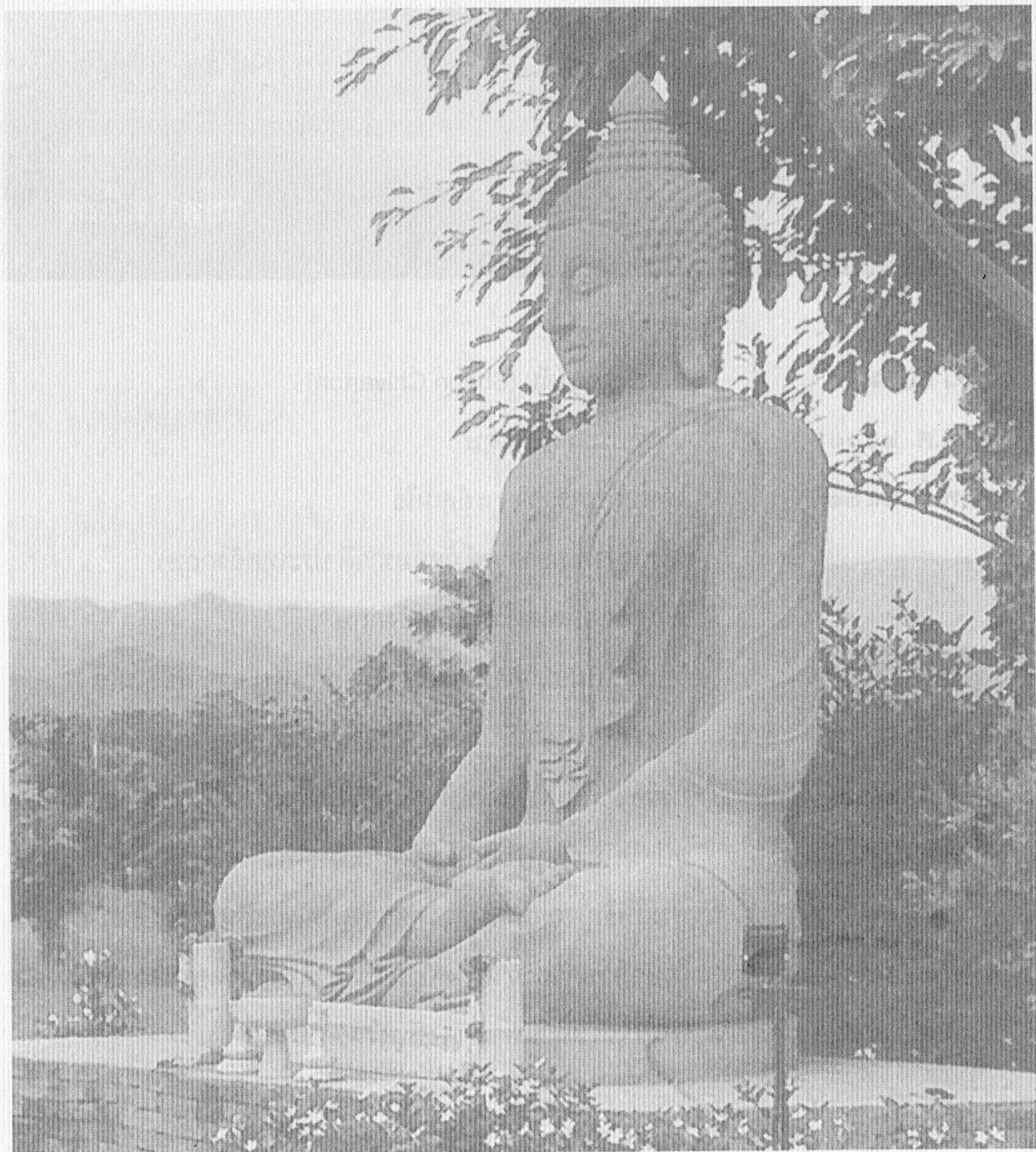
คุณวารุณี สุขสมหมาย *ผู้ถอดเทป "รู้ทุกข์...รู้ทาง..."*

คุณอมร แต้อุดมกุล *ผู้ถอดเทป "ดีมีปัญญา"*

คุณกีรติ นาคประสิทธิ์ *ผู้ตรวจทาน "รู้จักบุญ รู้จักพอ"*

คุณศศิธร ลีลาเธียร *ผู้ตรวจทาน "รู้ทุกข์...รู้ทาง..."*

คุณณิชรัตน์ เอาบุญผล *ผู้ตรวจทาน "ดีมีปัญญา"*





ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบกับพระอาจารย์สุเมโธ (พระราชสุเมธาจารย์ วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ) ที่วิหารแฮมสเตด ประเทศอังกฤษ ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับพระอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมี พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา

ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือจากคณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กระทรวงมหาดไทยอนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

วัตถุประสงค์

๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก

๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรมและปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน

๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะที่ปรึกษา

พระอาจารย์ชยสาโรเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา โดยมีคณะที่ปรึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาต่างๆ อาทิ ด้านนิเวศวิทยา พลังงานทดแทน สิ่งแวดล้อม เกษตรอินทรีย์ เทคโนโลยีสารสนเทศ วิทยาศาสตร์สุขภาพ การเงิน กฎหมาย การสื่อสาร การละคร ดนตรี วัฒนธรรม ศิลปกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ เป็นประธานคณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสีเป็น เลขาธิการฯ

การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนบ่มเพาะชีวิตเพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕

น้อมนำ

โดย **พระอาจารย์ชยสาโร**

คนที่เป็นทุกข์ส่วนมากรู้สึกเหมือนอยู่ในคุก อยู่ในที่อึดอัดคับข้อง ทั้ง ๆ ที่กุญแจประตูก็คาอยู่ ... แต่เรามองไม่เห็น เพราะอะไร ... ก็เพราะเราไม่มีสมาธิ ไม่ได้ฝึกให้เห็นอะไรเป็นอะไรในจิตใจที่อยู่ในโลกมายา

ฉะนั้น เราจึงต้องมาปฏิบัติธรรม **น้อมธรรมะ** ทุกอย่างนี้เข้ามาสู่จิตใจ ... **ธรรมะเป็นสิ่งที่นำเราไปสู่ข้างใน** คือ ไม่ใช่ว่าเราต้องน้อมเข้ามา หากมันเป็นธรรมดาธรรมชาติของธรรมะที่จะน้อมเราเข้าไป ถ้าเราตามมัน ตามมาดู ตามมารู้ ไม่ใช่ให้เชื่อ แต่ให้ดูว่า ใช่หรือไม่ใช่



น้อมนำ
โดย พระอาจารย์ชยสาโร